الذكاء الانفعالي
النظرية والتطبيق في علم النفس الرياضي

الطبعة الثانية

١٤٣٦هـ - ٢٠١٥م

المملكة الاردنية الهاشمية
رقم الإيداع لدى دائرة المكتبة الوطنية
(٢٠١١/٨/٣٠٧٥)

الرفاتي، عبد الرحمن رجب
الذكاء الانفعالي النظرية والتطبيق في علم النفس الرياضي /عبدالرحمن رجب الرفاتي._ عمان: دار المأمون للنشر والتوزيع، ٢٠١١ .

(٢٥٦) ص

ر.أ: (٣٠٧٥/ ٨ / ٢٠١١).

الواصفات:/علم النفس الرياضي//التحليل النفس//الألعاب الرياضية/

❖أعدت دائرة المكتبة الوطنية بيانات الفهرسة والتصنيف الأولية

(ردمك) **ISBN 978-9957-77-085-3**

دار المأمون للنشر والتوزيع
العبدلي - عمارة جوهرة القدس
تلفاكس: ٤٦٤٥٧٥٧
ص.ب: ٩٢٧٨٠٢ عمان ١١١٩٠ الأردن
E-mail : daralmamoun2005@hotmail.com

الذكاء الانفعالي

النظرية والتطبيق في علم النفس الرياضي

Emotional Intelligence

Theory & application in sport psychology

الدكتور

عبد الرحمن رجب الرفاتي




بسم الله الرحمن الرحيم

إهــداء

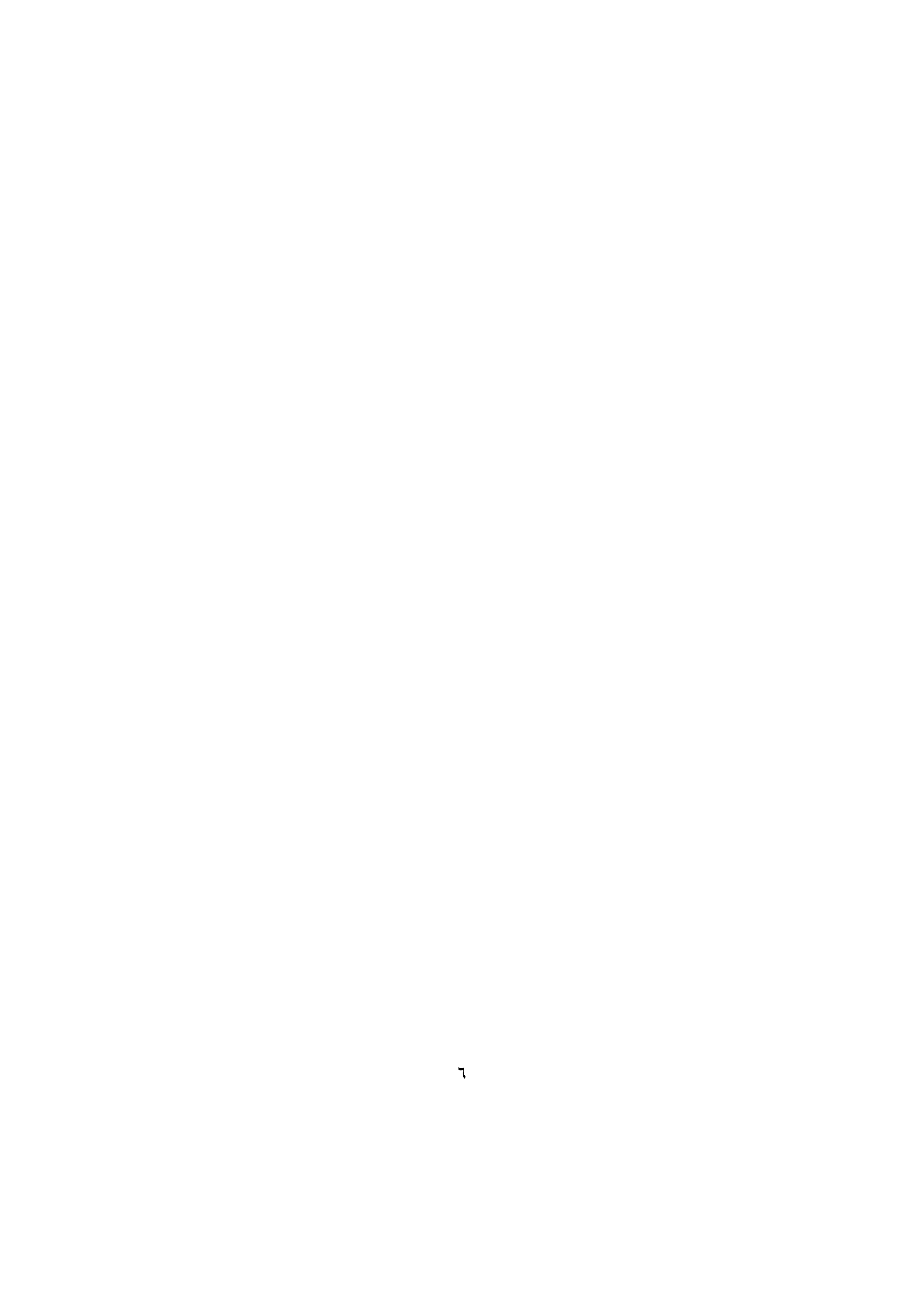
إلى روح الوالد العزيز

إلى والدتي الحنونة

إلى أخوتي الأعزاء

إلى زوجتي الغالية وأبنائي محمد وسما وحلا

أهدي هذا العمل



فهرس المحتويات

مقدمة

إن مفهـوم الانفعـالات Emotions مفهـوم واسـع ويشـتمل علـى جميـع الحالات الوجدانية في صورها المختلفة، فهو يتضمن الحب والحقد والكراهيـة والغضب والقلق والخوف وخيبة الأمل والفرح والسعادة والحزن وغيرها من الانفعالات، والتي تعتبر متغير هام من المتغيرات التي تسهم في بناء ونمو شخصية الفرد إلى جانب التفكير والسلوك. فالعلاقة بين هذه المكونات الثلاثة علاقة مباشرة ووثيقة فكل منها يؤثر في الآخر ويتأثر به، فالانفعالات المختلفة التي يكابدها الفرد تضفي على الحياة معنى وتدفع به إلى مواجهة التحديات والصعوبات التي تقف في طريق إشباع حاجاته وأهدافه، وتلعب دوراً هاماً في معايشة الفرد للواقع والإحساس بالذات والتوجه نحو الآخرين.

كما وتلعب الانفعالات دوراً بالغ الأهمية في حياة اللاعب الرياضي، إذ ترتبط بسمات شخصيته وسلوكه ودوافعه وحاجاته وبأنواع الأنشطة التي يمارسها. إذ لا يوجد على الإطلاق أنواع من الممارسة الرياضية دون أن تصطبغ بالانفعال. وتعتبر الخبرات الانفعالية من الأهمية بمكان لأنها تؤثر على مكونات شخصية اللاعب وعلى قدرته على التفاعل والتكيف مع البيئة، كما أنها تؤثر بصورة أو بأخرى على أداء اللاعب الرياضي ومستوى قدراته ومهاراته وخاصة في المنافسات الرياضية. فكل من الفرح والسرور والحماس والقلق والخوف والانزعاج والتوتر، حالات شعورية ذاتية تصاحبها تغيرات فسيولوجية داخلية ومظاهر تعبيرية خارجية تعبّر غالباً عن نوع الانفعال.

ويعتبر الذكاء الانفعالي Emotional Intelligence (EI) من المفاهيم الحديثة نسبياً في مجال علم النفس حيث ظهرت نظرية الذكاء الانفعالي "Emotional Intelligence Theory " في عام ١٩٩٠ من خلال مقالتين نشرتا على يد ماير وسالوفي Mayer and Salovey، أشارا من خلالهما إلى الأهمية الملحة لوضع نظرية تفترض نوعاً جديداً من أنواع الذكاء يأخذ بالاعتبار الفروق الفردية بين الأفراد في معالجة المعلومات الانفعالية.

وتستند نظرية الذكاء الانفعالي إلى أن أحداث الحياة المتنوعة تشتمل على معلومات انفعالية مهمة يجب أن يتم معالجتها بطرق تختلف عن طرق معالجة المعلومات المعرفية، لذلك فإن قدرة الفرد على التعرف على الانفعالات الذاتية وانفعالات الآخرين وقدرته على توظيف هذه المعلومات ، تزيد من فعاليته وكفاءته في حل المشكلات الحياتية التي تواجهه. ويعرف ماير وسالوفي الذكاء الانفعالي "بالقدرة على إدراك الانفعال، واستخدام الانفعال

للمساعدة في عملية التفكير، وفهم الانفعال، وإدارة الانفعال». وقد ساهمت نظريات عديدة في توضيح مفهوم الذكاء الانفعالي حيث تبنّت هذه النظريات تعريفات متباينة للذكاء الانفعالي، إلا أنها أجمعت على وجود أربعة مكونات أساسية للذكاء الانفعالي وهي: إدراك الانفعالات في الذات وفي الآخرين، وتنظيمها، وفهمها، والاستفادة من هذه المعرفة.

وأظهرت الدراسات والأدبيات في موضوع الذكاء الانفعالي ارتباطه وأهميته في العديد من المجالات الاجتماعية والتربوية والصحية والمهنية. وفي السنوات القليلة الماضية باحثي علم النفس الرياضي وأصحاب المهن الرياضية علت أصواتهم واعتقاداتهم بأن الذكاء الانفعالي مصطلح ربما يكون كبناء مهم في المجال الرياضي.

من ناحية أخرى قدمت الدراسات التي أجريت في السنوات القليلة الماضية دعماً قوياً حول أهمية مفهوم الذكاء الانفعالي في المجال الرياضي، سواءً على مستوى الممارسة الرياضية، أو مستوى كفاءة المدرب الرياضي، أو مستوى الإدارة الرياضية، أو مستوى الأداء الرياضي.

وعليه فإن الذكاء الانفعالي صار من الموضوعات المهمة في الأدب التربوي والنفسي، كدليل على انتشار هذا المفهوم واعترافاً بأهميته ودوره الفعال في حياة الفرد وصلته الوثيقة بتفكيره وذكاءه، ومساهماته الواضحة في نجاحه وقدرته على التكيف في المواقف الحياتية التي يتفاعل فيها الفرد مع أفراد مجتمعه.

وهذا الكتاب الذي بين يديك عزيزي القارئ يسلط الضوء على موضوع الذكاء الانفعالي في علم النفس الرياضي، وقد جاء هذا الكتاب في ثلاثة فصول كما يلي:

- **الفصل الأول:** ويتطرق لموضوع الانفعال من حيث المفهوم والنظريات المفسرة له وعلاقته بالرياضة، ويشكل هذا الفصل أرضية جيدة لتوضيح ومن ثم إدراك علاقة الذكاء الانفعالي بالرياضة وأهمته كما سيأتي في الفصل الثالث.
- **الفصل الثاني:** ويتطرق لموضوع الذكاء الانفعالي من حيث المفهوم والنظريات والمقاييس والأهمية والنقد وجانب من الأدب السابق في هذا السياق.
- **الفصل الثالث:** ويتطرق لعلاقة الذكاء الانفعالي بالرياضة، من حيث ارتباطه بالمفاهيم الأخرى المطبقة في علم النفس الرياضي، والأدب

السـابق فـي هـذا السـياق، وكيفيـة التطبيـق فـي المجـال الرياضـي وآليـة تنميته في علم النفس الرياضي.

والله ولي التوفيق ،،،

عبد الرحمن رجب الرفاتي

عمان - ٢٠١١

الفصل الأول

الانفعالات في الرياضة Emotions in Sport

* مفهوم الانفعالات Concept of Emotions

يرى فاليراند وبلانشارد وديسي Vallerand, Blanchard & Deci **أن الانفعالات تتكون من ثلاثة عناصر أساسية: تغيرات فسيولوجية (**physiological changes**)، وميول فعلية (**actions tendencies**)، وخبرات ذاتية (**subjective experiences**). فالتغيرات الفسيولوجية تتضمن أعراض مثل: زيادة عدد ضربات القلب، وارتفاع ضغط الدم، والعديد من التغيرات المرتبطة بالجهاز الأوتونومي (**autonomic system**). بينما الميول الفعلية ترتبط بطبيعة الانفعال مثل (الميل للهروب عند الخوف). أما الخبرات الذاتية فترجع إلى كيفية الممارسة الواعية للفرد عند مواجهة الموقف الانفعالي. وخلال هذه العناصر الثلاث قدم ديسي** Deci **تعريفاً عملياً للانفعالات يتمثل " بالتفاعل نحو مثير (سواء كان حقيقي أو تخيلي)، ويترافق بتغيرات في الأحشاء الداخلية والجهاز العضلي، ويعبّر عنها من خلال التعابير الوجهية والجسمية، مع وجود الميول الفعلية التي تنشط السلوكيات اللاحقة، وتظهر فيه طرق الممارسة الشخصية (الخبرات الذاتية)(**Tonsing, 2004**) . وهذا التعريف يوضح عملية تكيف الرياضي مع المواقف الانفعالية.**

ويتفق كل من فوزي (٢٠٠٣)، وعلاوي (٢٠٠٧)، وراتب (٢٠٠٤)، و(ميك جراث McGrath **المشار إليه في** Weinberg & Gould, 2007**). ورايس** Rice **المشار إليه في (غزال، ٢٠٠٤) أن الانفعال أو الموقف الانفعالي يمر ضمن أربعة مراحل أساسية هي:**

- **المثير (المتطلب البيئي)** Environmental Demand**: ويقصد بها استقبال المثيرات الخارجية أو الداخلية مثل أن يستمع اللاعب قبل المباراة إلى أصوات الجماهير.**
- **إدراك المتطلب البيئي** Perception of Demand**: وهو الحكم على المثير بطريقة أن له أثر إيجابي يزيد حماسه أو أن له أثر سلبي مثل الخوف من الإخفاق.**

- **الاستجابة الانفعالية** Response**: وهي مجموعة من التغيرات الفسيولوجية والنفسية والبدنية التي تظهر على الفرد، وفي نفس الوقت تساعده على التهيؤ لإصدار السلوك الذي يزيل عنه هذه الحالة أو يخفف من حدتها.**
- **النتائج السلوكية** Behavioral Consequences**: وهو مجموعة من الأفعال المناسبة لنوع المثير وشدته يقوم بها اللاعب والتي من شأنها إزالة الحالة الانفعالية وتخفيفها.**

وقد تباينت آراء الباحثين حول عدد الانفعالات، فقد أشار فاليراند وبلانشرد Vallerand & Blanchard **أن امتداد الانفعالات يتضمن على الأقل سبعة انفعالات أساسية وهي: الغضب، والاشمئزاز ، والخوف، والسعادة، والاهتمام، والحزن، والتفاجؤ. وأضاف لازاروس** Lazarus **انفعالات أخرى مثل: الخجل، والحسد، والأمل، والفخر، والقلق، والراحة. فيما أضاف إيزارد** Izard **الذنب، والخجل، والضيق (**Tonsing, 2004 **).**

* الظاهرة الوجدانية Affective Phenomena

يشير فاليراند وبلانشارد Vallerand & Blanchard **المشار إليهما في كلاميرو (**2006 Calmeiro**)، أن الانفعالات** emotion **تستخدم بشكل متبادل مع مفاهيم أخرى مثل الوجدان** affects**، والمزاج** mood**، والسمات الانفعالية والمزاجية** emotional traits and temperaments **وهذه المفاهيم يطلق عليها مصطلح الظاهرة الوجدانية** Affective Phenomena **.**

ويبين ليفينسون Levenson **أن الوجدان** affect **مفهوم عريض يضم كل الظاهرة الوجدانية وغالباً لا يتضمن استثارة فسيولوجية أو تعبيرات وجهية /جسمية. أما الانفعال** emotion **فيتضمن استجابة مفاجئة لمثير معين يؤدي إلى تغيرات فسيولوجية مميزة، وتعبيرات وجهية/جسمية، وسلوكيات مختلفة، في حين يعتبر المزاج** mood **حالة فردية تستمر فترة زمنية أطول من الانفعال، وتتميز بغياب التغيرات الفسيولوجية والتعبيرات الوجهية. أما السمات الوجدانية** affective traits **فتضم:**

١- **السمات الانفعالية** emotional traits **والتي تمثل النزعة الفردية للممارسة الانفعالية أو المزاجية وهي عرضة للتأثرات البيئية.**

٢- **السمات المزاجية** temperament**: والتي هي مكونات نفسية داخلية تحدد النزعات سالفة الذكر (**Calmeiro, 2006**).**

ووضح روسمبرغ Rosenberg **المشار إليه في كلاميرو (** Calmeiro, 2006**) الاختلافات في الظاهرة الوجدانية (السمات الوجدانية، والأمزجة، والانفعالات) من خلال نموذج هرمي ينقسم إلى ثلاثة مستويات تأتي السمات الوجدانية في أعلى النموذج باعتباره ميل فطري مستقر تجاه أنواع محددة من الاستجابات الانفعالية، وهي بذلك تكون مؤسسة لحدوث الاستجابة الانفعالية، وهي تعكس الفروق الفردية في ردود الفعل الانفعالية، فالفرد الذي يملك سمات عدائية (السمات الوجدانية) سوف يظهر انفعال الغضب لديه بشكل أكبر بالمقارنة مع فرد يمتلك سمة عدائية أقل. وبينما تحدد السمات الوجدانية طريقة التعامل، فإن الأمزجة تستطيع أن تختار هذه الطريقة مؤقتاً، وفي هذه اللحظة يكون الفرد عرضة أكثر أو أقل لإظهار الانفعال. وهذا التأثير يعتمد على الدرجة الزمنية للظاهرة الوجدانية والشكل (٢) يوضح ذلك.**

الجدول ٢. النماذج الزمنية للاختلافات في الظاهرة الوجدانية كما بينها فاليراند وبلانشارد Vallerand & Blanchard

الوقت الظاهرة Penomena	ثوانٍ	دقائق	ساعات	أيام	أسابيع	أشهر	سنوات	الحياة
الانفعالات Emotions	■	■	■					
الأمزجة Moods		■	■	■	■	■		
السمات الانفعالية Emotional Traits							■	■
السمات المزاجية Temperaments								■

.(Calmeiro, 2006)

*** النظريات المفسرة للانفعالات:**

أسهمت العديد من النظريات والنماذج في تفسير ماهية الانفعال وحدوثه ومصادره، ومن أشهر هذه النظريات ما يلي:

١- النظريات الفسيولوجية:

(أ) نظرية جيمس– لانج (James-Lange): نشر العالم الفسيولوجي الدنماركي كارل لانج C. Lange عام (١٨٨٥) نظريته في الانفعال، والتي ترى أن الانفعالات تحدث نتيجة لشعور الشخص بالتغير بالأوعية الدموية. وكان وليام جيمس W. James عالم النفس الأمريكي قد توصل إلى نظرية مشابه في عام (١٨٩٠) واضعاً في حسبانه إسهامات لانج ومضيفاً عليها التغيرات الحشوية (الداخلية)، وقد عرفت النظرية فيما بعد باسم نظرية نظرية جيمس – لانج (James-Lang) في الانفعال.

والتي ترى أن الإحساس الحشوي الجسمي يسبق الإحساس الانفعالي (فمثلاً نحن نرى شيئاً مخيفاً فنرتعش ثم نشعر بالخوف).

(ب) النظرية الثلاموسية أو المهادية: وقدمها عالم الفسيولوجي الأمريكي ولتر كانون (W. Cannon) عام (١٩١١)، ومضمونها أن الإحساسات المختلفة من الجسم تصل إلى كل من القشرة المخية والهايبوثلاموس من خلال مسارات الإحساس الصاعدة. حيث يصدر نوعين من السيالات العصبية : أحدهما لقشرة المخ للشعور بالانفعال ، والثاني الهايبوثلاموس ويختص بالسلوك الانفعالي ومظاهرة. وتشير هذه النظرية بأن الشعور الانفعالي والسلوك الانفعالي يصدران في نفس الوقت، وليس كما كان يظن سابقاً واحدة تلو الأخرى. ويؤخذ على هذه النظرية أنها مجرد افتراضات ولا تستند إلى برهان أو إثبات علمي لها (السيد وآخرون، ١٩٩٠؛ علاوي، ٢٠٠٧). وعلى الرغم من الانتقادات التي وجهت لكل من نظرية جيمس- لانج ونظرية كانون إلا أنهما لهما الفضل في إلقاء الضوء على العمليات الفسيولوجية المتضمنة في الانفعال (حسين، ٢٠٠٧).

٢- **النظرية المعرفية** Cognitive Theories:

تفتقد النظريات الفسيولوجية إلى مظهر هام من مظاهر الخبرة الانفعالية وهي العمليات المعرفية، وطبقاً لهذا المفهوم فإن الانفعال يعد نتيجة التفاعل بين الاستثارة الفسيولوجية والعمليات المعرفية (السيد وآخرون، ١٩٩٠). فالتغيرات الفسيولوجية بمفردها لا ينظر إليها على أنها المحدد الوحيد للانفعال، ولكن تقدير الفرد أو تقييمه أو تفسيره للموقف له تأثير واضح على الخبرة الانفعالية التي يشعر بها الفرد (علاوي، ٢٠٠٧). وظهرت العديد من النظريات والنماذج المعرفية التي تفسر المواقف الانفعالية، مع وجود تطبيق واسع لها في المجال الرياضي ومن أشهر هذه النظريات والنماذج:

(أ) **نموذج العزو** Attribution

قدم هيدر Heider عام ١٩٥٨ نموذج العزو Attribution، والذي يركز على كيفية فهم الأفراد أسباب الأحداث والمواقف، ويؤكد على مبدأ الفروق الفردية في عزو سبب الحدث، سواء كان هذا العزو يرجع إلى عوامل داخلية (القدرة أو الجهد) أو عوامل خارجية (طبيعة المهمة أو الحظ). ويعرّف العزو " بالطريقة التي يتم من خلالها تفسير وتقييم سلوك الفرد وسلوك الآخرين". فالتقييمات المعرفية الإعزائية تعكس الأسباب المدركة للنجاح والفشل ولذلك تعتبر محدداً رئيسياً في الخبرة الانفعالية، حيث تحدث الانفعالات الموجبة (مثل السعادة) بعد النجاح، بينما الانفعالات السلبية (مثل الحزن) تحدث عقب

الفشل (حسين، ٢٠٠٧؛ علاوي، ٢٠٠٧). فالشخص الرياضي يكون سعيداً عقب الفوز والنصر على المنافس بصرف النظر عما إذا كان الفوز يعزى إلى عوامل داخلية (القدرة أو الجهد) أو يعزى إلى عوامل خارجية (طبيعة المهمة أو الحظ). وهكذا يؤكد هذا النموذج على أن تقييم النتيجة يكون متبوعاً بالتقييمات والتفسيرات الإعزائية Attribution Appraisal **(البحث عن السبب) وذلك بتحديد السبب في حدوث هذه النتيجة.**

كما ناقشت نظرية العز عند وينر Weiner **(١٩٨٦) كيفية عزو النتيجة (النجاح والفشل) إلى ثلاثة أبعاد سببية**

- مركز السببية: **وهو يشير ما إذا كان السبب في حدوث المشكلة أو الحدث يعزى إلى داخل الفرد أو خارجه، والعوامل الداخلية مثل الصحة والجهد المزاج، فيما تمثل العوامل الخارجية الحظ والصدفة، وهذا البعد يعد مسؤول عن ظهور انفعال الفخر.**

- الثبات: **ويركز هذا البعد على ما إذا كان السبب في الحدث أو المشكلة يكون دائم وثابت غير متغير أو يكون مؤقت ويتغير مع مرور الوقت وبناءاً على ذلك يتوقع النتائج السلبية والإيجابية ويرتبط في هذا البعد انفعالات مثل الأمل والعجز.**

- القابلة للتحكم: **وتشير إلى إمكانية الفرد في التأثير على الحدث ويعني ذلك إما يكون للفرد السيطرة والتحكم بالحدث وتوجيهه وإما لا تكون له القدرة على ذلك ومن خلال هذا البعد يمكن التنبؤ بالانفعالات الاجتماعية مثل الخجل الغضب والشعور الذنب.**

وهكذا يرى وينر أن الأبعاد الاعزائية تلعب دوراً هاماً في الحالة الانفعالية للفرد، فالانفعالات إما أن ترتبط مباشرة بنتيجة الحدث (نجاح أو فشل) أو ترتبط بإعزائيات تنسب إلى الحدث في ضوء الأبعاد الثلاث السابقة للعزو السببي(حسين، ٢٠٠٧؛ علاوي، ٢٠٠٧). وبالتالي نقول أن اللاعب قد يعزو خسارته أو هبوط مستواه إلى عوامل داخلية ذاتية (مثل الحالة المزاجية) أو عوامل خارجية (مثل المتفرجين قوة الفريق الخصم). وقد يتم العزو إلى عوامل لا يمكن التحكم بها (مثل الجهد) أو عوامل خارجية (مثل الأدوات طبيعة التدريب)، وقد يتم العزو ضمن البعد الثالث الثبات والاستقرار بحيث يعزو اللاعب خسارته بسبب "قدرته" (وذلك حسب تقديره لذاته بأنها ثابتة ومستقرة) وبالتالي سوف يتوقع الفشل في المستقبل وفي هذه اللحظات تنتابه مشاعر العجز. أنظر (علاوي،٢٠٠٧) وفي كل حالة من هذه الحالات ينتاب الرياضي مشاعر انفعالية متباينة كما مر سابقاً. أو قد ننظر للموضوع من

زاوية أخرى أن اللاعب يتعرض لانفعال القلق أو الخوف لأن نتيجة المباراة لم تحقق هدفه أو أنها لم تطابقه أو لأنها لم تحقق ذاته (Ego) .

(ب) نظرية الدافعية المعرفية Cognitive – Motivational Relational

قدم لازاروس (1991-1993) Lazarus **نظرية الدافعية المعرفية** Cognitive – Motivational Relational **كأحد النماذج المعرفية في تفسير الانفعالات، والتي تشير إلى أن التقييم والتفسير المعرفي للعلاقة بين الفرد والبيئة يعد أمراً ضرورياً وهاماً في توليد ونشأة الانفعالات لدى الفرد، وفي المساهمة بشكل فعّال في فهم الانفعالات والتعامل** Coping **معها. فهذه النظرية تفسر الضغوط والخبرة الانفعالية للفرد على أساس التقييم أو التفسير المعرفي** Cognitive Appraisal **وكذلك آلية التعامل معها ، ويضيف لازاروس أن الفرد لديه نوعين من أساليب التقييم المعرفي وهما: التقييم الأولي والتقييم الثانوي بالإضافة إلى التعامل، وفي ضوء ذلك كله يتحدد نوع الانفعال وشدته لدى الفرد.**

ففي حالة التقييم الأولى: يلعب كل من الأهمية وقوة الهدف، دوراً أساسيا في ظهور الانفعال ونوعه وشدته، فإذا كان الهدف هاماً يحدث الانفعال وإذا كان الهدف غير هام لا يحدث الانفعال بغض النظر عن النتيجة، فإذا استطاع الفرد تحقيق الهدف أو الرغبة ظهرت انفعالات إيجابية في حين إذا لم يتحقق الهدف ظهرت انفعالات سلبية، وفي حالة التقييم الثانوي: يمكن أن تتعدل الحالة الوجدانية الأولية (التقييم الأولي) بالاعتماد على درجة التهديد الذي ينطوي عليه الموقف أو الحدث وبين أساليب التعامل Coping **المتاحة. أي تقييم ما إذا كان الفرد يستطيع التعامل مع الحدث أو الموقف أم لا يستطيع فعل ذلك.**

* مهارات التعامل في الرياضة Coping Skills in Sport

ويعرف لازاروس وفولكمان Lazarus and Folkman **التعامل " بعملية تغيير مستمرة من الجهود المعرفية والسلوكية لإدارة المتطلبات الخاصة الداخلية والخارجية أو الصراعات المقدرة كمصادر إضافية أو زائدة على الفرد" وهناك نوعين مقبولين وشائعين من أساليب التعامل :**

- **التعامل الذي يركز على المشكلة** problem-focused coping **(وهو يتضمن الجهود لتنظيم المشكلة المسببة للضغوط) ويتضمن استراتيجيات أو وسائل التعامل التالية: جمع المعلومات، خطط المنافسة وخطط ما قبل المنافسة، تحديد الأهداف، مهارات إدارة الوقت، حل المشكلة، زيادة، الحديث الإيجابي مع الذات، ملازمة برامج تأهيل الإصابات، بذل المجهود.**

- **التعامل الذي يركز على الانفعال** emotion-focused coping **(وهو يركز على الاستجابات الانفعالية الناتجة عن المشكلة) ومن الأساليب أو الوسائل المستخدمة في التعامل مع هذا النوع التأمل، الاسترخاء ، التفكير التواق، إعادة التقييم، لوم الذات، الإنسحاب العقلي والسلوكي، الجهد المعرفي لتغيير المعنى (لكن ليس المشكلة أو البيئة الحقيقية)** (Weinberg & Gould, 2007)**.**

ويشير لازاروس وفولكمان Lazarus and Folkman **إلى أننا نستخدم الاستراتيجيات أو الوسائل التي تركز على المشكلة إذا كانت هناك امكانية لتغيير الموقف (الموقف يتميز بالمطاوعة)، في حين نستخدم الاستراتيجيات والوسائل التي تركز على الانفعال في حالة كون الموقف لا يمكن تغيره (يتميز بعدم المطاوعة). ومع ذلك هناك بعض الحالات تكون ضغوط مزدوجة (مثل: الإصابة الرياضية، العلاقة بين اللاعبين، التوقعات، الأمور المالية)، لذلك يوصى بأن الرياضي يتعلم مجموعة مختلفة من الاستراتجيات التي تركز على المشكلة وكذلك التي تركز على الانفعال، حتى يتمكن الرياضيون من إدارة انفعالات بفعالية في المواقف الضاغطة الكبيرة، حيث يشير لازاروس وهو واحد من أعظم الباحثين في الضغوط النفسية ومهارات التعامل إلى أهمية الميدان الرياضي باعتباره بيئة خصبة يمكن اختبار كافة استراتيجيات التعامل** (Weinberg & Gould, 2007)**.**

وقد تم مناقشة الكثير فيما يتعلق بالتعامل مع القلق الزائد والاستثارة، وعلى أية حال الأبحاث الحالية والتطبيقات مثل هانين Hanin **وجونز** Jones**، لازاروس** Lazarus **قاموا بتوسيع البحث من دراسة القلق إلى دراسة الانفعالات الأخرى في الرياضة مثل السعادة ، الحماس، الإحباط، الغضب، التصميم، التشاؤم، الخوف، التعب. والتعامل مع هذه الانفعالات التي يظهر ما هو منها إيجابي مثل السعادة وما هو سلبي مثل الغضب وهذا يشغل الباحثين الآن. وعدد من الاستراتيجيات للتحكم بالانفعالات وضحها جونز** Jones **المشار إليه** (Weinberg & Gould, 2007) **كما يلي:**

- **تعديل الحالة الذاتية** Self-statement modification **(تغيير الحالة من سلبية إلى إيجابية).**
- **التصور** Imagery **(من خلال التعامل مع الانفعالات السلبية أو استعمال الانفعالات الإيجابية)**
- **حوار سقراط** Socratic dialogue **(من خلال طرح أسئلة تستثير التفكير بحيث يستطيع الرياضي إعادة تقييم الأفكار الذاتية المهددة من خلال عملية الاستكشاف الذاتي).**

- **تصحيح الخبرات** Corrective experiences **(من خلال عمل قرار واعي للانخراط في سلوكيات هامة لتخفيف القلق وتصحيح الأخطاء السابقة).**
- **التعلم التفويضي** Vicarious learning **(من خلال اختيار سلوكيات مناسبة كنموذج** model **بحيث نسعى إلى إنتاجها).**
- **تحليل الذات** Self-analysis **(من خلال مراقبة الانفعالات في الرياضة وبذلك نزيد من الوعي بالذات** self-awareness**).**
- **الحكايات، الاستعارات، الشعر** Storytelling, metaphors, poetry **(وهذا التكنيك الأدبي يشجع الرياضي على اختيار طرق للنظر والتعامل مع المواقف مثل الاقتباس من قصص النجوم الرياضيين السابقين).**
- **الابتكار** Reframing **(من خلال منظور آخر بمشاهدة منافسة هامة في لعبة رياضية أخرى).**

ولفعالية تعميم التعامل مع مواقف انفعالية أخرى اقترح سميث Smith **المشار إليه في** (Weinberg & Gould, 2007) **مجموعة عوامل كما يلي:**

- التعرف على عمومية المثير: **فهم أن مهارات التعامل هذه تنتقل إلى مواقف الحياة الأخرى.**
- اتساع تطبيق مهارات التعامل: **بعض المهارات يتم تعميمها على المواقف غير** الرياضية **مثل تدريب التحصين ضد الضغوط** stress inoculation training، والاسترخاء **المتدرج** progressive relaxation .
- وجود دلالة شخصية في تطبيق مهارات التعامل: **اختيار مهارات تعامل يكون فيها** أهمية **شخصية للفرد بحيث تنتقل بشكل تلقائي لمواقف أخرى.**
- المكانة الداخلية للتحكم بمهارات التعامل: **حيث تصبح مهارات التعامل أكثر** عرضة **للانتقال عندما تصبح كملكية لهذا الرياضي.**
- التعلم الدهائي Learned resourcefulness**: الأفراد الذين يتميزون بالدهاء يدركون أن مهارات التعامل يمكن تطبيقها في مختلف جوانب الحياة** (Weinberg & Gould, 2007)**.**

وفي النفس السياق يشير عنان (١٩٩٥) على إجماع الدراسات السابقة على أهمية وفعالية التدخلات المعرفية cognitive intervention **بإعادة البناء الفكري والعقلي لدى اللاعب كما هو وارد لدى كل من أنجرليدر** Ungerleider

وجولـد Golding وبـوردر Porter وفوسـتر Foster وأهـم هـذه الوسـائل هـي التصـور، وضـع الأهـداف بالإضـافة إلـى تصـميم مـا يسـمى ببـرامج التـدخل المعرفي مثل برنـامج إدارة الضغوط معرفيـاً، وبرنـامج التـدريب للتحصـين ضـد الضغوط، بالإضافة إلـى العديـد مـن تـدريب المهـارات النفسـية Psychological Skills Training (عنـان، ١٩٩٥).

ويشير لازاروس وفولكمان Lazarus and Folkman إلى استخدام الفرد الاستراتيجيات التي تركز على المشكلة إذا كانت هناك إمكانية لتغيير الموقف (الموقف يتميز بالمطاوعة)، في حين نستخدم الاستراتيجيات التي تركز على الانفعال في حالة كون الموقف لا يمكن تغيره (يتميز بعدم المطاوعة). وفي المجال الرياضي من المهم أن يتعلم الرياضي استراتيجيات مختلفة تركز على المشكلة وأخرى تركز على الانفعال، حتى يتمكن من إدارة انفعالاته بفعالية في المواقف الضاغطة (Weinberg & Gould, 2007).

ربما يكون واحد من النتائج الهامة للانفعالات هو الأداء (performance). كيف ولماذا الانفعالات يمكن أن تؤثر في الأداء الرياضي هذا الطرح ليس فقط للباحثين لكن أيضاً المدربين والرياضيين على حد سواء، هذه النتـائج الخاصـة للانفعال سوف تناقش لاحقاً.

* علاقة الانفعال بالأداء الرياضي

Emotion and Sport Performance

الانفعالات الإيجابية والسلبية Positive Emotions and Negative Emotions

إن الاختلاف بين الانفعالات في الرياضة بتسميتها إيجابية مثل الابتهـاج والفخـر، و سلبية مثـل القلـق والغضـب. "positive" (e.g., pride, pleasure) and "negative" (e.g., anxiety, anger)) (Hanin, 2000). وهـذا التصـنيف يقوم على نـغمة الانفعالات السارة عكس الانفعـالات غير السـارة (pleasant vs. unpleasant . ويبـين بلتتشـك Plutchik أنـه مـن الخطـأ أن ننظـر إلـى الانفعالات السارة بأنـها جيدة أو مرغوبة، وأن الانفعالات السلبيـة هي سيئـة أن غيـر مرغوبـة. حيـث أن هـذه التصـنيفات لا تمتلـك قاعـدة فاعلـة. فانفعـال مثـل القلق يجب أن يفهم ليس فقط كمـؤثر معيـق لـلأداء، ولكـن أيضـاً عمليـة تكيـف لحـالات معينـة أو كعامـل دافـع motivating factor للقيـام بفعـل معين. وأكـد كـارفن و سشـير Carver and Scheier عـام ١٩٨٨ مـن خـلال نمـوج عمليـة السيطرة علـى القلـق والأداء control process model of anxiety، أن القلـق يمكـن أن يأخـذ كـلا الجـانبين التـأثير المسـهل facilitative أو المعيـق debilitative للأداء معتمداً على توقع الفرد بأن يكون قادراً للتعامل مـع القلـق وإكمـال الفعـل. وكـذلك أكـد جـونز Jones ورفاقـه مـن خـلال مجموعـة مـن

الدراسات أن السباحين الماهرين ولاعبي الكريكيت فسروا كل من أعراض القلق المعرفي والجسمي cognitive and somatic أنها مسهلة للأداء أكثر من المعوقة له. فالسباحين الذي يمتلكون خبرات إيجابية لبلوغ الأهداف فسروا القلق أنه مسهل للأداء أكثر من السباحين الذي يمتلكون توقعات سلبية لبلوغ الأهداف. والقلق المعرفي سوف يحسن الدافعية ويسهل وتركيز الانتباه المناسب.

ومع ذلك يبقى الحديث حول الإيجابية الكبيرة للانفعالات السارة حيث يؤكد فريدريكسون Frederickson أن الانفعالات الإيجابية أو السارة لها دوراً في زيادة الذخيرة الفكرية والسلوكية لمواجهة المواقف الحاضرة. وهذه الذخيرة واسعة تسمح للأفراد لإنشاء وتطوير حلول جديدة. إضافة إلى تطوير مصادر شخصية، وتحسين في نتائج عدة عمليات منها:

١. **تركيز الانتباه** attentional focus: الذي نحصل من خلاله على كميات أكبر من المعلومات وتطوير سياق شامل لمنظور الموقف.

٢. **العملية المعرفية** cognitive processes: التي تسهل الارتباط بين الأفكار، واقتراحها، واستغلال استراتيجيات معالجة المعلومات processing information strategies، وهذا يمكن استغلاله بشكل أكثر مرونة وتكاملية وطريقة مختلفة تقود إلى تطوير أفكار خلاقة.

٣. **إمكانيات الفعل** action possibilities: وذلك من خلال استجابات متعددة وغير مألوفة والتي تضيف مصادر شخصية للفرد.

٤. **العمليات العقلية** intellectual resources: بسبب الانفعالات السارة التي تدعم ارتباط المهمات وبالتالي تسهل التعلم والاتقان.

٥. **المصادر الاجتماعية** social resources من خلال تطوير شبكة اجتماعية كنتيجة لمشاركة خبرات ايجابية مع الآخرين. (Calmeiro, 2006).

وهذه العمليات تجد لها ارتباطاً بالأداء الرياضي. وفي هذا السياق، يضيف تونسج (2004) Tonsing أن الأدب الرياضي يقترح أن الأداء المثالي يتحقق عادة عندما يكون المؤدي في خبرات وجدانية ايجابية. فكثيراً ما ارتبطت الحالات والوجدانية الإيجابية بالإقبال على المزاولة بزيادة الرغبة في بذل الجهد. وبالمقابل كثيراً ما ارتبطت الحالات الوجدانية السلبية في بترك الرياضة وانخفاض الأداء. وهناك دعم كبير حول أن المزاج الإيجابي يستطيع التأثير في المهمات المعرفية والبدنية.

وقد ظهرت العديد من النظريات والنماذج التي فسرت علاقة الانفعال بالأداء الرياضي ومن أهمها:

- **نظرية اليو المقلوبة** Inverted-U Theory

قدم ياركس ودودسون Yarkes and Dodson **عام ١٩٠٨ نظرية اليو المقلوبة**Inverted-U Theory **، والتي تشير أن الأداء سوف يرتفع أو ينخفض معتمداً على مستويات الاستثارة للمؤدي، والتي غالباً ما تكون مرتبطة بالقلق** anxiety**، فعلى سبيل المثال يبين نموذج اليو المقلوبة الشكل (١) أن الأداء الرياضي يكون في مستواه الأمثل عندما تكون مستوى الإثارة متوسطة** average (a)**، وإذا كانت الاستثارة منخفضة** low arousal (b) **أو مرتفعة** high arousal (c) **فإن الأداء سوف يكون سيئاً. وقد واجهت النظرية بعض النقد لكونها توضح علاقة ولا تبين سبب أو تأثير. ومع ذلك فقد مهدت إلى ظهور العديد من النظريات التي ظهرت للمساعدة في توضيح علاقة الانفعال بالأداء الرياضي(** Tonsing, 2004; McNally, 2002).

الشكل ١. نظرية اليو المقلوبة Inverted-U Theory **لياركس ودودسون** Yarkes and Dodson **عام ١٩٠٨**

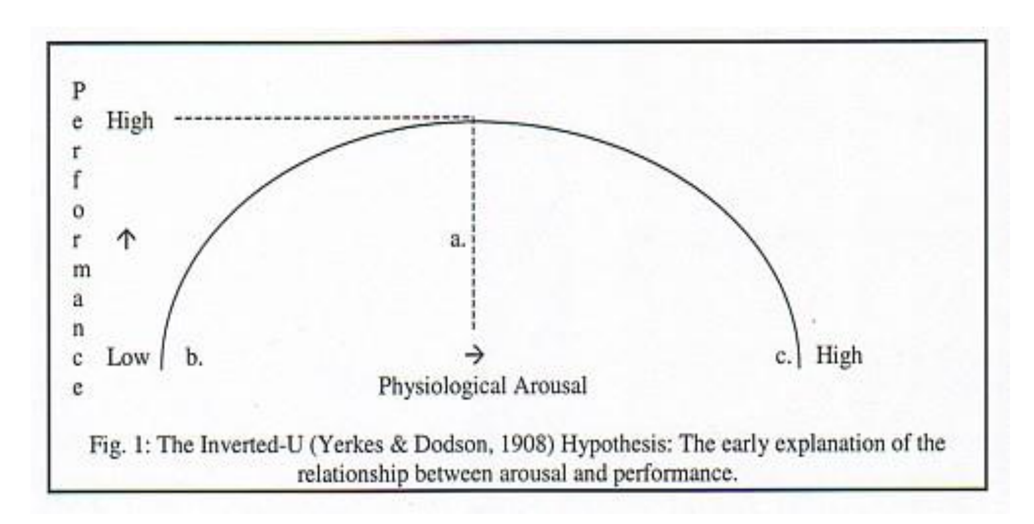


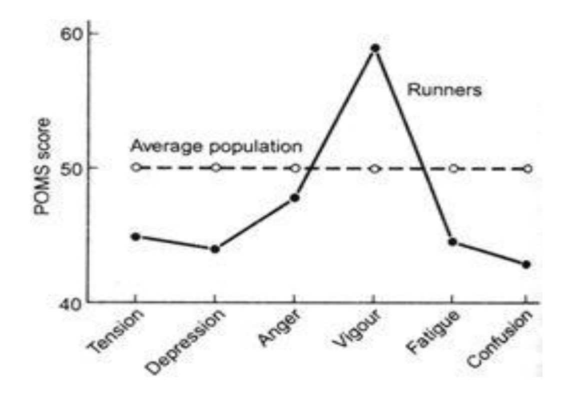
Fig. 1: The Inverted-U (Yerkes & Dodson, 1908) Hypothesis: The early explanation of the relationship between arousal and performance.

قدم مورجان Morgan **خلال عقدين ما يسمى نموذج ايسبرج "** iceberg profile**" معتمداً الصفحة النفسية للحالات المزاجية** Profile of Mood States (POMS)**، للمساعدة في توضيح أثر الأمزجة في الأداء الرياضي حيث اعتمد انفعالات مثل: الحيوية** vigor**، التوتر** tension**، الشدة** depression**، الغضب** anger**، التعب** fatigue**، والارتباك** confusion**. ويتحدد نموذج ايسبرج بمخطط بياني يصف مشاعر الرياضي خلال الأداء المثالي. حيث أن الأداء يكون في ذروته عندما تكون مشاعر الحيوية** vigor **في أعلى المنحنى (أعلى**

من المعدل ٥٠) بينما تتوزع كل من مشاعر الغضب، والضغط، والتوتر، نحو الجانب الأيسر لمخطط ايسبرغ ، ومشاعر التعب والارتباك نحو الجانب الأيمن لـه، والشكل (٢) يوضح النموذج. ويرى البعض أن نموذج ايسبرغ يتنبأ بمقدار قليل بأداء الرياضي وذلك يعود لسببين رئيسين:

الأول: التباين الكبير في خصوصية الألعاب الرياضية من حيث حاجتها إلى عوامل مزاجية معينة. فعلى سبيل المثال: يؤكد تيري وسليد Terry & Slade أن الأداء الناجح في رياضة الكراتيه يرتبط بمعدل مرتفع من الغضب، ويؤكد هوفمان وبار Hoffman & Bar-Eli الأمر ذاته فيما يتعلق بلاعبي كرة السلة من أجل لعب الفريق الناجح. والسبب الثاني: حجم الفروق الفردية، حيث يشير Terry أن اللاعب قد يكون مصنف سلبياً حسب نموذج اسبيرغ ولكن في الأداء الفعلي يقدم أداءً جيداً (Tonsing, 2004).

الشكل (٢) مخطط لنموذج اسبرغ للاعبي الجري



- نظريـه المنطقـة الفرديـة للوظيفـة المثلـى Individual Zone of Optimal Functioning Model (IZOF)

قدم هانين Hanin نظريته المنطقة الفردية للوظيفة المثلى Individual Zone of Optimal Functioning Model (IZOF) عام ١٩٧٨، وحاول فيها مواجهة الفروق الفردية في الأداء (Hanin, 2000, 2003). وتقوم النظرية على أساس أن كل لاعب يمتلك مستوى قلق مثالي ضمن درجة استثارة معينة (مرتفعة أو منخفضة أو متوسطة) ترتبط بدرجة أداءه الأمثل pest performance، وفي هذه الحالة يكون اللاعب داخل المنطقة المثلى للأداء (in the zone)، أما إذا كانت درجة الاستثارة لا تمكنه من تقديم الأداء الأمثل فإن اللاعب يكون خارج المنطقة المثلى للأداء (out of the zone)، والشكل (٣) يوضح منطقة الأداء المثلى لثلاثة رياضيين (أ،ب،ج).

الشكل ٣. منطقة الوظيفة المثلى للأداء (IZOF)

	٣٠	٤٠	٥٠
اللاعب أ الدرجة المثلى له منخفضة (IZOF)	**في منطقة الأداء الأمثل** In zone best performance		**خارج منطقة الأداء المثلى** Out of zone
اللاعب ب الدرجة المثلى له متوسطة (IZOF)	**خارج منطقة الأداء المثلى** Out of zone	**في منطقة الأداء الأمثل** In zone best performance	**خارج منطقة الأداء المثلى** Out of zone
اللاعب ج الدرجة المثلى له مرتفعة (IZOF)	**خارج منطقة الأداء المثلى** Out of zone		**في منطقة الأداء الأمثل** In zone best performance

٦٠

منخفضة ← مرتفعة

مستوى حالة القلق (Weinberg & Gould, 2007)

ولاحقاً طور هانين Hanin **نظريته لتشتمل على انفعالات أخرى سلبية وايجابية (**positive and negative**). ثم قام فيما بعد بفصل كل من الانفعالات السلبية والإيجابية إلى انفعالات مساعدة للأداء (**functional**) وأخرى معوقة للأداء (**dysfunctional**)، مع التأكيد على مسألة الفروق الفردية بين اللاعبين في درجة الاستثارة لكل واحد من هذه الانفعالات وبالتالي اختلاف المنطقة المثلى للأداء**IZOF **من لاعب لآخر** (Hanin, 2003) .

ومما سبق أرى أن النظريات والنماذج التي عمدت إلى توضيح علاقة الانفعالات بالأداء الرياضي مرت بمراحل تطور منذ ظهور نظرية اليو المقلوبة والتي عمدت إلى تعميم درجة الاستثارة المتوسطة باعتبارها ترتبط بدرجة الأداء الأمثل وربطت مستوى الاستثارة بانفعال القلق، ومن ثم نموذج اسبرغ الذي اعتمد مجموعة انفعالات افترض وجوب وجودها ضمن مراحل دنيا من الاستثارة باستثناء انفعال الحيوية الذي يستلزم أن يكون في مستوى

عال (أعلى ٥٠%) حتى يكون اللاعب في أداءه الأمثل، وكلا الاتجاهين لم يراعي الخصوصية للألعاب الرياضية من جانب؛ والفروق الفردية للأفراد من جانب آخر، الأمر الذي استطاعت نظرية هانيين معالجته من خلال الحديث عن منطقة أداء مثالية لكل لاعب ترتبط بمستوى مثالي من الاستثارة الانفعالية ،وهي تختلف من لاعب إلى آخر. إلا أنه يؤخذ على نظرية هانين أحياناً أنها تبحث عن المنطقة المثلى للأداء للدخول في المنافسة، ونحن نعلم أن ظروف الأداء الرياضي تختلف من لحظة إلى أخرى وهناك ظروف غير متوقعة خاصة في الألعاب الجماعية وهذا ما لم يستطع هانين تحديده.

* الانفعالات وتدريب المهارات النفسية: Emotion & Psychological Skills Training

وتلعب المهارات النفسية psychological skills دوراً أساسيا في تعزيز أداء الرياضيين على مستوى الفريق أو الأفراد (Edwards,٢٠٠٨ Weinberg; Gould, &٢٠٠٧) . وهذه المهارات مثل: الاسترخاء relaxation training، والتحكم بالأفكار الايجابية positive thought control، وتنظيم الذات self-regulation، التخيل imagery، التركيز concentration، التحكم بالطاقة energy control، مراقبة الذات self monitoring، وتحديد الأهداف goal setting.

فعلى سبيل المثال: السيطرة الإيجابية على الأفكار أو الحديث الإيجابي مع الذات self-talk يعكس العلاقة بين المشاعر والأفكار والسلوك. فإذا كان الفرد قادرا على استبدال الأفكار السلبية بالأفكار الإيجابية، فإن تغيرا ايجابيا متوقعا يمكن أن يحدث في انفعالاته (Zizzi et al. ٢٠٠٣).

ولكون البرامج التدريبية الحديثة تعطي اهتماماً للإعداد النفسي، باعتباره مهارات يجب التدرب عليها إلى جانب القدرات البدنية والمهارية، وصولاً إلى لاعبين يمتلكون قدرات ومهارات نفسية تساعدهم على مواجهة ضغوط المنافسة والمواقف الانفعالية المتعددة التي يتعرضون لها.

وفي هذا السياق، أود أن أقدم مقياس قمت بتصميمه لأغراض أطروحتي للدكتوراه، والتي جاءت بعنوان " أثر برنامج تدريبي مقترح لتنمية مهارات الذكاء الانفعالي والقدرة على تقييم المواقف الانفعالية المرتبطة بالأداء لدى ناشئي كرة القدم" والهدف من هذا المقياس تقييم قدرة اللاعبين على تقييم المواقف الانفعالية المرتبطة بالأداء لناشئي كرة القدم، حيث يمكن أن يستفيد منه الباحثون والمدربون في عملهم والملحق (٤) يوضح هذا المقياس.

الفصل الثاني

الذكاء الانفعالي Emotional Intelligence

* مفهوم الذكاء الانفعالي

يعتبر الذكاء الانفعالي نوعاً جديداً من أنواع الذكاء، يعود لعمليات عقلية تشتمل على التعرف على الانفعالات واستخدامها وفهمها وإدارتها في الذات وفي الآخرين لحل المشكلات الحياتية وتنظيم السلوك (Mayer and Salovey, 1997; Salovey and Mayer, 1990**). ويستند مفهوم الذكاء الانفعالي على أن أحداث الحياة المتنوعة تشتمل على معلومات انفعالية مهمة يجب أن يتم معالجتها بطرق تختلف عن طرق معالجة المعلومات المعرفية، وضرورة التأكيد على الفروق الفردية بين الأفراد في معالجة المعلومات الانفعالية.**

وساهمت نظريات عديدة في توضيح مفهوم الذكاء الانفعالي (Goleman, 95, 98; Bar-On, 97; Petrides & Firnham,2001)**. حيث تبنّت هذه النظريات تعريفات متباينة للذكاء الانفعالي، إلا أنها أجمعت على وجود أربعة مكونات أساسية للذكاء الانفعالي وهي: إدراك الانفعالات في الذات وفي الآخرين، وفهمها، وتنظيمها، والاستفادة من هذه المعرفة (** Ciarrochi, Chan & Caputim,2000**). وقد ساهم في تطور الذكاء الانفعالي الحاجة الملحة للتعرف على دور المعلومات الوجدانية في صناعة القرار وحل المشكلات** Salovey and Mayer, 1990, p.7)

* تاريخ الذكاء الانفعالي:

وقد مر هذا التطور بعدة مراحل زمنية نلخصها فيما يلي:

- **الفترة من (١٩٠٠-١٩٦٩) والتي تم فيها فصل الذكاء عن الانفعال، وعلى الرغم من ذلك فقد تم تقديم عدة أنواع للذكاء كان من أهمها الذكاء الاجتماعي** Social Intelligence **لثورندايك** Thorndike **عام (١٩٢٠) والذي تمثل "بالقدرة على فهم الحالة الذاتية وحالة الآخرين، والدوافع، والسلوكيات، والتصرف تجاههم بشكل مثالي على أساس تلك المعلومات"**

وخلال الذكاء الاجتماعي بدأ يبرز مفهوم الذكاء الانفعالي (Mayer,2001; Salovey and Mayer, 1990)**.**

- **الفترة من (١٩٧٠-١٩٨٩) تعرضت الانفعالات فيها للبحث بشكل مكثف، حيث انبثقت مجالات جديدة للبحث تناولت المعرفة** cognition **والوجدان** affect**، ودراسة كيفية تفاعل الانفعالات مع الأفكار، وساهم في ذلك ظهور العديد من الدراسات في الذكاء الصناعي** artificial intelligence **(استخدام الحاسوب في فهم المواقف الانفعالية وأسبابها)، وكذلك دراسات الدماغ التي كانت تحلل الارتباط بين المعرفة والانفعال، مما ساهم في بدء مرحلة الاختبار التجريبي بشكل رسمي** (Mayer,2001; Salovey and Mayer, 1990)**.**

وفي هذه الفترة ظهرت نظرية الذكاء المتعدد Multiple Intelligence **لجارنـدر** Gardner **عام (١٩٨٣)، والتي أشارت إلى أن الفروق بين الأفراد ترتبط بأنواع متعددة للذكاء وهي (الذكاء اللغوي، والذكاء الرياضي المنطقي، والذكاء الموسيقي، والذكاء المكاني، والذكاء الشخصي). ويضم الذكاء الشخصي** personal intelligence **حسب نظرية جاردنر جانبين الأول: الذكاء بين الشخصي** (intrapersonal intelligence) **ويتضمن معرفة الذات، والثاني: الذكاء بين الأشخاص** (interpersonal intelligence) **ويتضمن معرفة الآخرين. ومن خلال الذكاء بين الشخصي والذكاء بين الأشخاص تبرز المفاهيم الحالية للذكاء الانفعالي، كفهم وتنظيم الانفعالات الذاتية، والقدرة على ملاحظة وعمل تمييزات بين الآخرين، وبشكل خاص بين أمزجتهم** mood **وسماتهم المزاجية** temperament **ودوافعهم واهتماماتهم. ومعتمداً على نظرية جاردنر قدم بار** Bar-On **عام (١٩٨٨) أول مقياس لمفهوم الذكاء الانفعالي كمقياس لحالة الفرد، معبراً من خلاله عن دور الانفعال في الفعالية الاجتماعية، وطرح مصطلح معامل الانفعال** emotional quotient (EQ) **كمصطلح موازي لمعامل الذكاء** intelligence quotient **(**IQ**)** (Jowdy, 2006)**.**

- **الفترة من (١٩٩٠-١٩٩٣) نشر ماير وسالوفي مجموعة مقالات عرّفا من خلالها الذكاء الانفعالي بشكل رسمي، ووضعا التصور الأساسي للمفهوم وكيفية قياسه كقدرة (**ability**)، تعود إلى عمليات عقلية تشتمل على التعرف واستخدام وفهم وإدارة الحالات الانفعالية للفرد وللآخرين لحل المشكلات وتنظيم السلوك (** Mayer and Salovey, 1997; Salovey and Mayer, 1990**).**

- **الفترة من (١٩٩٤-١٩٩٧)، قدم جولمان** Goleman **عام (١٩٩٥) كتابه الشهير "الذكاء الانفعالي"** Emotional Intelligence**، مقدماً الذكاء الانفعالي من خلال مجموعة من الكفايات وروج للمفهوم بشكل واسع حتى أطلق عليه مصطلح الترويج** "popularization" **للذكاء الانفعالي.**

- **من عام ١٩٩٨ وحتى الآن، عمد الباحثون إلى تنقيح مفهوم الذكاء الانفعالي من خلال المزيد من البحث والدراسة، وتقديم مقاييس جديدة لهذا المفهوم** (Mayer, 2001)**.**

* نماذج الذكاء الانفعالي Models of Emotional Intelligence

انقسمت نماذج الذكاء الانفعالي من حيث المفهوم إلى اتجاهين رئيسيين هما:

١- النموذج المختلط Mixed Model: **مثل نموذج بار أون (**Bar-On, 1997**) وجولمان (**Goleman, 1995, 1998**)، وبترايدس وفيرنهام (**Petrides and Furnham, 2001**) وتتضمن هذه النماذج المختلطة جانبين الأول: معرفي (مثل: إدراك وفهم الانفعالات) ، والثاني: السمات الشخصية (مثل: التفاؤل، والسعادة) وهذه النماذج تعرف بعض الأحيان بالشخصية** personality **أو السمة** trait**.**

٢- نموذج القدرات Ability Model: **والذي طور بواسطة ماير وسالوفي (**Mayer and Salovey, 1997; Salovey and Mayer, 1990**). والذي يرجع في جذوره إلى نظرية الذكاء (مجموعة من القدرات العقلية).**

وفيما يلي توضيحاً لأهم نماذج الذكاء الانفعالي:

أ - النماذج المختلطة للذكاء الانفعالي Mixed Model

١- نظرية بار اون (الشخصية) Bar-On - Personality Theory

اعتمد بار اون على نظرية جاردنر للذكاء الشخصي، وقدم عام (١٩٨٨) مقياساً لمفهوم الذكاء الانفعالي يعطي مؤشراً عن حالة الفرد، ومعبراً من خلاله عن دور الانفعال في الفعالية الاجتماعية. وطرح مصطلح معامل الانفعال emotional quotient (EQ) **كمصطلح موازي لمعامل الذكاء** (IQ) intelligence quotient **المستخدم في مقاييس الذكاء. وقد عرّف بار اون الذكاء الانفعالي " بمجموعة منظمة من القدرات الانفعالية والشخصية والاجتماعية تؤثر في قدرة الفرد الكلية للتعامل بكفاءة مع المتطلبات والضغوط اليومية، وهذه القدرة الكلية قائمة على قدرات أساسية تجعل الفرد مدركاً، وفاهماً، ومسيطراً، ومعبراً بشكل فعّال" (**Jowdy, 2006**). وأعاد بار أون تسمية نظريته بالذكاء الانفعالي والاجتماعي حيث تضمنت نظريته خمسة مكونات رئيسية موزعة إلى (١٥) مكون فرعي كالتالي.**

١. **المكونات الشخصية الداخلية** Intrapersonal Components

وتتكون من مجموعة من القدرات والمهارات التي تساعد الفرد على التعامل مع نفسه بنجاح وهي:

- **احترام الذات** self regard
- **الوعي الانفعالي بالذات** Emotional Self-Awareness
- **التوكيد** Assertiveness
- **الاستقلالية** Independence
- **تقدير الذات** Self Actualization

٢. **مكونات العلاقات بين الأشخاص** Interpersonal Components

وتتكون من مجموعة من الكفاءات التي تساعد الفرد على إقامة علاقات شخصية ناجحة وذات تأثير إيجابي على الآخرين وهي:

- **التعاطف** Empathy
- **المسؤولية الاجتماعية** Social Responsibility
- **العلاقات الشخصية** Interpersonal Relationship

٣. **مكونات إدارة التوتر** Stress Management Components

مجموعة من القدرات التي تساعد الفرد على إدارة الضغوط ومقاومة الاندفاع وضبط الذات وهي:

- **تحمل التوتر أو الضغط النفس** Stress Tolerance
- **ضبط الاندفاع** Impulse Control

٤. **المكونات التكيفية** Adaptability Components

مجموعة من الكفاءات التي تساعد الفرد على التكيف الناجح مع واقع الحياة ومتطلبات البيئة المحيطة وهي:

- **اختبار الواقع** Reality Testing
- **المرونة** Flexibility
- **حل المشكلات** Problem Solving

٥. **مكونات المزاج العام** General Mood Components

مجموعة من القدرات التي تساعد الفرد على إدراك وتغيير حالته المزاجية وهي:

- **التفاؤل** Optimism

- **السعادة** Happiness (Drury, 2007)

ويقيس بار أون الذكاء الانفعالي من خلال مقياس معامل الانفعال (EQ-i Emotional Quotient Inventory)**، وهو مقياس تقرير ذاتي** self-report **يتكون من (١٣٣) فقرة. (** Bar-on, ١٩٩٧**).**

٢- نظرية جولمان (الكفاية) Gomleman – Competency Theory

تقوم نظرية الذكاء الانفعالي لجولمان Goleman **على الكفاية الاجتماعية والانفعالية في بيئة العمل، مؤكداً على أن النجاح الأكاديمي والشخصي والمهني لا يتحقق بدون اكتساب الفرد للمهارات الانفعالية والاجتماعية** (Goleman, 1998, 1995)**. وقدم جولمان كتابه الأول والشهير بعنوان الذكاء الانفعالي** Emotional Intelligence **عام (١٩٩٥) مستفيداً من المقالات العديدة والأدب النظري الذي نشر حول الذكاء الانفعالي في أوائل التسعينات (**Mayer et al. 2000**). وفي كتابه عام ١٩٩٨** Working With Emotional Intelligence **وضح جولمان المفاهيم التي تقوم عليها نظرية الذكاء الانفعالي والتي تضمنت مجالين رئيسيين هما: الكفاية الشخصية والكفاية الاجتماعية (**Byotzis et al. 2000**). وفيما بعد قدم جولمان** Goleman **وبوياتزيز** Boyatzis **معاً تصوراً متكاملاً للذكاء الانفعالي وعرفاه: " بسيطرة الفرد على الكفايات التي تؤسس إلى إدراك الذات، وإدارتها ، والإدراك الاجتماعي، والمهارات لاجتماعية، في الأوقات والطرق المناسبة بتكرار كافي لتصبح فعّالة في الموقف " وتم تحديده بـ (٢٠) كفاية موزعة على (٤) أبعاد رئيسية كالتالي:**

١. **الوعي بالذات** Self-Awareness **واعتبره جولمان بأنه البعد الانفعالي الأساسي الذي تبنى عليه الكثير من الأبعاد والكفايات ويتضمن الكفايات التالية:**

- **الوعي الانفعالي للذات** Emotional Awareness
- **التقييم الدقيق للذات** Accurate Self-Assessment
- **الثقة بالذات** Self-Confidence

٢. **إدارة الذات** Self-Management **وتضمن الكفايات التالية:**

- **ضبط الذات** Emotional Self-Control
- **توجه الإنجاز** Achievement Orientation
- **المبادرة** Initiative
- **الموثوقية** Trustworthiness
- **الإنصاف** Conscientiousness
- **الانضباطية** Adaptability
- **التفاؤل** Optimism

٣. **الوعي الاجتماعي** Social Awareness **ويتضمن الكفايات التالية:**

- **التعاطف** Empathy
- **توجه الخدمة** Service Orientation
- **الوعي التنظيمي** Organizational Awareness
- **الوعي الثقافي** Cultural Awareness

٤. **إدارة العلاقات** Relationship Management **ويتضمن الكفايات التالية:**

- **القيادة الإلهامية** Inspirational leadership
- **الاتصال** Communication
- **إدارة الصراعات** Conflict Management
- **تغيير الحافز** Change Catalyst
- **التأثير** Influence
- **تنمية الآخرين** Developing others
- **بناء الروابط** Building bonds
- **فريق العمل والمشاركة التعاونية** Teamwork and Collaboration **(**Byotzis et al. 2000**).**

ويقيس جولمان الذكاء الانفعالي من خلال مقياس الكفايات الانفعالية the Emotional Competences Inventory (ECI**) – الطبعة لثانية – كمقياس تقرير ذاتي** self-report **يتكون من (١١٠) فقرة (** Conte, ٢٠٠٥**).**

٣- نموذج الذكاء الانفعالي القائم على السمات Trait EI

قدم بترايدس وفيرنهام Petrides and Furnham (2000, 2001) **مفهومان مختلفان للذكاء الانفعالي معتمدا على الطريقة التي يقاس بها. الاول: يدعى نموذج السمات للذكاء الانفعالي** Trait EI **ويقاس من خلال مقاييس التقرير الذاتي** self-report**. أما المفهوم الثاني: يدعى الذكاء الانفعالي القائم على نموذج القدرات** Ability EI **الذي يرتبط بالقدرات الحقيقية ويقاس من خلال اختبارات الاداء الأقصى (والذي سوف يتم توضيحه لاحقاً) .**

ويتم قياس الذكاء الانفعالي Trait EI **بواسطة مقياس تقرير ذاتي** Trait Emotional Intelligence Questionnaire (TEIQue) (Petrides ,2003) **ويتضمن هذا المقياس عدد من الاختبارات ولأعمار مختلفة، منها ما هو طويل وأخرى قصيرة . ويقيس هذا المقياس ١٥ مظهر كالتالي:**

١- **الانضباطية** Adaptability
٢- **الجزم** Assertiveness
٣- **التعبير عن الانفعال** Emotion expression
٤- **إدارة الانفعالات (للأخرين)** Emotion management (others)

٥- إدراك الانفعالات (في الذات وفي الآخرين)
Emotion perception (self and others)
٦- تنظيم الانفعالات Emotion regulation
٧- اندفاعية منخفضة Impulsiveness (low)
٨- مهارات العلاقات Relationship skills
٩- احترام الذات Self-esteem
١٠- الدوافع الذاتية Self-motivation
١١- الكفاءة الاجتماعية Social competence
١٢- إدارة الضغوط Stress management
١٣- سمة التعاطف Trait empathy
١٤- سمة السعادة Trait happiness
١٥- سمة التفاؤل Trait optimism

(Petrides, K.V., Furnham, A.& Frederickson, N., 2004)

ومن خلال هذه المظاهر (١٥) يمكننا الحصول على مؤشر الذكاء الانفعالي العام Global trait EI، إضافة إلى مؤشرات للمحاور الاربع الرئيسية Trait EI كما يلي:

- نوعية الحياة Well-being وتضم المظاهر التالية (احترام الذات، سمة السعادة، سمة التفاؤل).
- التحكم بالنفس Self-control وتضم المظاهر التالية (تنظيم الانفعالات، اندفاعية منخفضة، إدارة الضغوط).
- الانفعالية Emotionality وتضم المظاهر التالية (سمة التعاطف، إدراك الانفعالات في الذات وفي الآخرين، التعبير عن الانفعال، مهارات العلاقات) .
- الاجتماعية Sociability وتضم المظاهر التالية (إدراة الانفعالات للآخرين، الجزم، الكفاءة الاجتماعية) (Petrides & Furnham, 2006).

ب- نموذج (نظرية) القدرات للذكاء الانفعالي لماير وسالوفي.

Ability model for Emotional Intelligence for Mayer and Salovey

ظهرت نظرية الذكاء الانفعالي " Emotional Intelligence Theory " عام ١٩٩٠ على يد ماير وسالوفي Mayer and Salovey من خلال مقالتين نشرتا لهما في ذلك العام، أشارت المقالة الأولى إلى الأهمية الملحة لوضع نظرية تفترض نوعاً جديداً من أنواع الذكاء يركز على الفروق الفردية بين الأفراد في معالجة المعلومات الانفعالية، وأن أحداث الحياة تشتمل على معلومات انفعالية مهمة يجب معالجتها بطرق تختلف عن طرق معالجة المعلومات المعرفية، وأن قدرة الفرد على التعرف على الانفعالات الذاتية وانفعالات الآخرين وقدرته على

توظيف هذه المعرفة، تزيد من فعاليته وكفاءته في حل المشكلات الحياتية التي تواجهه. وقد احتوت هذه المقالة أول تعريف للذكاء الانفعالي وهو " قدرة الفرد على مراقبة انفعالاته الذاتية وانفعالات الآخرين والتمييز بينها، واستخدام هذه المعلومات لتوجيه تفكيره وسلوكه (Salovey & Mayer,1990). في حين أشارت المقالة الثانية إلى الطريقة التي يقاس بها الذكاء الانفعالي كقدرة (Mayer, Dipaolo, and Salovey, 1990).

وفي عام (١٩٩٧) أعاد ماير وسالوفي Mayer & Salovey تقييم نظرية الذكاء الانفعالي، للتأكيد على استخدام الانفعالات في عملية التفكير؛ وقدما تعريفاً جديداً للذكاء الانفعالي يتمثل "بالقدرة على إدراك وتقييم الانفعالات والتعبير عنها، والقدرة على إنتاج وتوليد الانفعالات للمساعدة في التفكير، والقدرة على فهم الانفعالات والمعرفة الانفعالية، والتنظيم التأملي للانفعالات ليعزز النمو المعرفي والانفعالي" (Mayer and Salovey, 1997, p. 10)، وحُدد الذكاء الانفعالي في أربعة مهارات (قدرات) رئيسية وهي:

١. إدراك الانفعالات.
٢. استخدام الانفعالات في المساعدة في التفكير.
٣. فهم الانفعالات والمعرفة الانفعالية.
٤. إدارة الانفعالات. (Caruso et al., 2002; Mayer et al. 1999)

ويرى ماير وسالوفي أن قدرات الذكاء الانفعالي الرئيسية مرتبة جميعا بشكل تصاعدي من العمليات النفسية البسيطة (إدراك الانفعالات) إلى المعقدة: (تنظيم الانفعالات)، كما أن كل قدرة رئيسية تتفرع إلى أربعة قدرات فرعية مرتبة ترتيباً تصاعدياً من القدرات البسيطة التي يمكن ملاحظتها بسهولة إلى العمليات النفسية الأكثر تعقيداً والأقل وضوحاً (Mayer & Salovey,1997). والجدول (١) يبين القدرات الرئيسية والفرعية لنموذج القدرات.

الجدول ١. القدرات الرئيسية والفرعية لنموذج القدرات.

القدرات الرئيسية	القدرات الفرعية			
التنظيم التأملي للانفعالات لترقية النمو الانفعالي والمعرفي (إدارة الانفعالات) (٤)	القدرة على الانفتاح على المشاعر السارة وغير السارة	القدرة على تحديد الانفعالات التي يمكن الاندماج فيها من تلك التي يمكن تجنبها اعتماداً على فائدتها.	القدرة على التأمل الواعي للانفعالات في علاقتها بالفرد وبالآخرين	القدرة على إدارة الانفعالات عند الفرد أو الآخرين بتهدئة الانفعالات السلبية وتعزيز الانفعالات السارة
فهم وتحليل الانفعالات؛ توظيف المعرفة الانفعالية (٣)	القدرة على تصنيف الانفعالات وإدراك العلاقة بين التصنيفات	القدرة على تفسير المعاني التي تعبر عنها الانفعالات	القدرة على فهم الانفعالات المركبة	القدرة على إدراك تتابع الانفعالات وتسلسلها
استخدام الانفعالات لتسهيل التفكير (٢)	توجيه الانتباه للمعلومات العامة	إنتاج او توليد الانفعالات التي تساعد على إصدار الأحكام وتنشيط ذاكرة المشاعر	التارجح الانفعالي يشجع على تناول وجهات نظر متعددة	تقلب الحالة الانفعالية يشجع على مقاربة المشكلات
إدراك وتقييم الانفعالات والتعبير عنها (١)	القدرة على التعرف على الانفعالات الذاتية من خلال الحالة الجسمية والمشاعر والأفكار	القدرة على التعرف على انفعالات الآخرين.	القدرة على التعبير عن الانفعالات بدقة والتعبير عن الحاجات ذات العلاقة بتلك الانفعالات	القدرة على التمييز بين الانفعالات الصادقة والكاذبة والانفعالات الدقيقة وغير الدقيقة

ترتيب تصاعدي

(Mayer & Salovey, ١٩٩٧)

ويتم قياس الذكاء الانفعالي حسب نظرية القدرات من خلال:

١. **مقاييس الأداء الأقصى** maximal performance measures **(وهي مشابهة لاختبارات الذكاء) منها: مقياس الذكاء الانفعالي متعدد العوامل** Multifactor Emotional Intelligence Scale (MEIS) **لماير وزملاءه** Mayer et al. (1999)، **ويقيس عوامل الذكاء الانفعالي الأربع، والذي تم تعديله ليصبح اختبار ماير وسالوفي وكروزو للذكاء الانفعالي** Mayer, Salovey, Caruso Emotional Intelligence Test (MSCEIT), **ويتكون من (١٤١) فقرة** (Mayer, Salovey, & Caruso, 2002).

٢. اختبارات التقرير الذاتي self-report **منها: مقياس السمات لما بعد المزاج** (Salovey, Mayer, Goldman, Trait Meta-Mood Scale (TMMS) Turvey, & Palfai, 1995)، **ومقياس حساب الذكاء الانفعالي** Assessing Emotions Scale (AES) (Schutte et al. 1998)، **ومقياس الذكاء الانفعالي لونج ولو** (Wong and Low's 2002). **ومقياس الذكاء الانفعالي المرتبط بالذات** Emotional Intelligence Scale (SREIS)، **لبراكيت وآخرون (**Brackett et al., 2006**) والذي استخدمته في دراستي حول الذكاء الانفعالي.**

*** مقاييس الذكاء الانفعالي**

ويمكننا تلخيص مقاييس الذكاء الانفعالي بشكل عام إلى نوعين رئيسيين هما:

١. مقاييس الذكاء الانفعالي كقدرة Ability EI measures**: وتقاس عادة من خلال اختبارات الأداء الأقصى** maximal performance **(اختبارات مشابه لاختبارات الذكاء) وعدد من هذه المقاييس طور في بداية التسعينات وآخرها الاختبار الشهير** (MSCEIT)**: اختبار ماير وسالوفي وكروزو** (Mayer, Mayer, Salovey, Caruso Emotional Intelligence Test Salovey, & Caruso, 2002، **وعلى الرغم من مصداقيته العالية يتعرض أحياناً للنقد، حيث أن العديد من فقراتها وخاصة في جانب القدرات بين الشخصية يصعب فيها الحكم على صحة إجابتك على العكس من اختبارات الذكاء العام** IQ، **بسبب عدم وجود طرق موضوعية نعرف من خلالها صحة إجابتنا حيث صممت صحة الإجابة لهذا المقياس من خلال (اتفاق مجموعة من أفراد العينة الطبيعيين على إجابة ما، أو اتفاق مجموعة من الخبراء) وفي هذا السياق يذكر بترايدس وزملاءه نقلاً عن روبرتس وآخرون أن الإجابة بهذه الطريقة تظهر محددات فيما يتعلق بالمفهوم والتجريب والقياس.**(Petrides, K.V., Furnham, A.& Frederickson, N., 2004)

٢. مقاييس الذكاء الانفعالي القائم على النماذج المختلطة Mixed models: **وهذه المقاييس تستخدم مقاييس التقرير الذاتي** self reports**: وتعبأ هذه المقاييس من قبل نفس الشخص وبعضها يمتلك خصائص ٣٦٠° درجة بحيث يمكن تعبئتها من قبل النظير أو المشرف، ومن هذه الاختبارات** (TEIQue, EIS, ECI, EQ-i) **إلا أنه يؤخذ على هذه المقاييس تعرضها للمرغوبية الاجتماعية (تحيز المختبرين لأنفسهم)** (Austin, Saklofske, Huang, & McKenney,2004; Schutte et al.,1998) **وأحياناً عدم قدرتها على التمييز بين الذكاء الانفعالي ومكونات الشخصية (** Brackett &

(Mayer,2003; Conte,2005) وهنا تظهر ضرورة أن تكون اختبارات التقرير الذاتي مصممة بعناية بحيث يمكنها التمييز بين الذكاء الانفعالي ومقاييس الشخصية (Petride & Furnham, 2003) .

ومن الأمثلة على نماذج لاختبارات الذكاء الانفعالي أرفق اختباران يمكن الاستفادة منها في تقصي مستويات الذكاء للأفراد هما:

- اختبار الذكاء الانفعالي المرتبط بالذات Self-Rated Emotional Intelligence Scale والذي يمثل نموذج القدرات ملحق رقم (١).
- اختبار الذكاء الانفعالي المرتبط بالذات المعدل Self-Rated Emotional Intelligence Scale الذي قمت بتعديله في صيغة بعض فقرات ليتناسب مع فئة الناشئين ملحق رقم (٢).
- اختبار الذكاء الانفعالي القائم على نموذج السمات المختصر TEIQue-SF ملحق رقم (٣)

وجميعها اختبارات من نوع التقرير الذاتي (استبيان)، أقدمها بصيغتها الأجنبية، إضافة إلى ترجمة لها.

* **الأهمية والنقد الموجه لنماذج الذكاء الانفعالي:**

تختصر جودي Jowdy (2006) الأهمية والنقد الموجه لهذين النموذجين على النحو التالي:

- تتمثل قوة نموذج القدرات لماير ورفاقه Mayer et al (1999) في أنه يقيس نوع جديد من أنواع الذكاء، ويستخدم مقياس صحيح للقدرة من خلال مقياس متعدد العوامل يقود إلى القدرات العقلية المرتبطة بالمشاعر والانفعالات بشكل يسمح للتطبيق في مجال واسع منظم من المجالات مثل القياسات الطبية والتعليم وبيئة العمل. ويعتقد ماير ورفاقه أن قياس الذكاء الانفعالي يجب أن يكون مختلفاً بحيث يركز على الفكرة التي يتعامل بها الفرد بذكاء مع انفعالاته وكيفية قيام هذه الانفعالات في تعزيز الذكاء. بينما النقد الموجه لنموذج القدرات أنه قيّد فهمنا للذكاء الانفعالي كمعرفة عقلية وقدرات داخلية مرتبطة بمعالجة المعلومات لذلك فهو غير مفيد بالتنبؤ وفهم السلوك بالمقارنة مع النموذج المختلط. إضافة إلى تمثيل نموذج القدرات بشكل مشابه لاختبارات معيارية (اختبارات الذكاء) حيث أن العلامة العالية تمثل مستوى الكفاءة الانفعالية ولكن ليس من الضروري أن يعكس قدرة الفرد للنجاح في المدرسة أو العمل أو الحياة.
- أما أصحاب النماذج المختلطة فيعتقدون بتوسيع التعريف للذكاء الانفعالي

بحيث أنهم أشاروا إلى احتمالية لدور العمليات الحيوسيكولوجية في معالجة المعلومات الأمر الذي تعطي إحساسا عميقاً أن معالجة المعلومات يمكن تنشيطها في المجالات الثقافية وهذا يعكس رغبة بار أون وجولمان لفهم كيف أن القدرات الانفعالية الاجتماعية تعكس الدعم لمجالات الذكاء الانفعالي عندما يواجهها الفرد مع متطلبات الحياة اليومية وبيئة العمل على التوالي. لذلك فإن قوة النموذج المختلط يركز في تعميق وتوسيع الفهم للسمات الشخصية والاجتماعية والانفعالية والسلوكيات التي تنتج في مخرجات الحياة الهامة. وعلى أية حال النقد الموجه للنموذج المختلط هو أن القدرات والسلوكيات المرتبطة بكل نموذج منها لا تختبر شيء جديد وتقترب كثيراً إلى الارتباط بالشخصية ومقاييسها التي وجدت قبل نموذجي بار اون وجولمان. وفي الإجابة على ذلك يشير جولمان أن المعارف التي توجد في بعض مكونات نموذجه وتبدو مشابه للسمات الشخصية ولكنها في الحقيقة تعكس بشكل كبير مجموعة من الكفايات الانفعالية التي تقود إلى الذكاء الانفعالي على سبيل المثال يكتب جولمان أن التفاؤل optimism ينظر إليها غالباً كسمة شخصية إلا أنها يمكن أن تؤدي إلى سلوكيات خاصة تساهم في كفاية دافع الانجاز كما جاءت في نموذجه. (Jowdy, 2006, p. 39-40)

* **الذكاء الانفعالي وعلاقته بالمجالات الأخرى** Emotional Intelligence and It's Relation To Other Domains

نظراً لحداثة موضوع الذكاء الانفعالي فقد تم تناوله من قبل العديد من الباحثين للكشف عن ماهيته وعن علاقته بالعديد من المجالات، فقد ظهرت أهميته من خلال ارتباطه الإيجابي بالعديد من المجالات مثل: الصحة العقلية ((Ciarrochi, Deane, & Anderson, 2002; Tsaousis & Nikolaou, 2005))، وانخفاض مستوى تعاطي العقاقير (Trinidad & Johnson, 2002; Bracket & Mayer, 2003)، وتحسين حالة الفرد (Extremera & Fernández-Berrocal, 2005)، والارتقاء بالأداء الأكاديمي (Gil-Olarte, Palomera, & Brackett, 2006; Parker, Summerfeldt, Hogan, & Majeski, 2004; Downey et al. 2008)، والحد من السلوكيات الاجتماعية المعوقة (Petrides, Frederickson, & Furnham, 2004; Hemmati, Mills, & Kroner, 2004)، وتحقيق علاقات إيجابية بين الأشخاص (Lopes, Salovey, & Straus, 2003)، وتحسين أداء العمل (Gerits, Derksen, Verbruggen, & Katzko, 2005; Lopes, Grewal, Kadis, Gall, & Salovey, 2006). وتحقيق الرضى الوظيفي

وديناميكية فريق العمل وتماسكه (Abraham;1999) **(** Slaski & Cartwright, 2002**) والمزاج الإيجابي والمحافظة عليه (**Schutte et al.,2002**).**

- **ففي المجال الاجتماعي، تبيّن ارتباط الذكاء الانفعالي إيجابياً مع المراقبة الذاتية، والمهارات الاجتماعية، والاستجابات التعاونية، والرضى عن الحياة ، والاندماج العاطفي مع الآخرين، والانفتاح على المشاعر، والاعتزاز بالذات (** Schutte et al. 2001; Ciarrochi, Chn & Caputi, 2000; Lopes, Salovey, & Straus, 2003; Brackett, Warner, & Bosco, 2005)
- **وفي المجال التربوي، تبين أن الذكاء الانفعالي يحسن من مستوى التحصيل الأكاديمي** (Downey et al., 2008; Petrides, Frederickson & Furnham,2004)**.**
- **وفي المجال الصحي ارتبط الذكاء الانفعالي بمخرجات الصحة الحيونفسية، وتوسط العلاقة بين الضغط النفسي والصحة (العقلية والجسدية)** (Schutte et al., 2002; Slaski & Cartwright, 2002; Van Roy & Viswesvaran, 2004)**.**
- **وفي المجال السلوكي توضح أن الأفراد الأذكياء انفعالياً أقل إظهاراً للمشكلات السلوكية التي تتضمن العدوان الجسدي، وشرب الكحول، والاستخدام غير القانوني للعقاقير، والتشاجر مع الأصدقاء، واستخدام البندقية والسكين (براكيت** Brackett **المشار إليه في غزال، ٢٠٠٤).**
- **وفي المجال المهني ارتبط الذكاء الانفعالي بعدة جوانب في الحياة المهنية مثل: أداء العمل، والرضى الوظيفي، والحد من نشوء الصراع، وتماسك الجماعة** (Abraham, 1999)**.**

ويرى الباحث مما تقدم أن الذكاء الانفعالي يعمل على تحسين نوعية حياة الفرد، وإعداده بشكل أفضل للمتطلبات البيئية، ويزيد من نجاحه في حياته، وخاصة مع تأكيد الباحثين في الذكاء الانفعالي مثل (Bar-On, 1997; Goleman, 1998; Mayer, Slaovey & Caruso, 2002**) إلى إمكانية تعليمه وتطويره في أي وقت، وتأكيد جولمان (**Goleman (1998 **على أفضلية التدريب عليه في وقت مبكر، وفيما يلي عرضاً لمجموعة من الأدب السابق في هذا المجال.**

وفيما يلي تعريج على بعض الأدب الذي تناول برامج الذكاء الانفعالي وأثر هذه البرامج على مجالات أخرى.

* **دراسات تناولت برامج لتنمية الذكاء الانفعالي، وأثر هذه البرامج على مجالات أخرى.**

أجرى إدي Eddy (2000) دراسة هدفت إلى توضيح تأثير برنـامج للتدخل المبكر معتمد على مهارات الذكاء الانفعالي في الحد من ظاهرة العنف لدى الأحداث الجانحين، وتكونت عينة الدراسة من (٦٠٠) حدث تم اختيارهم مع عائلاتهم من سجلات المراجعة في العيادات النفسية في ولاية ميتشجان، وقد توزعت العينة على مجموعتين (ضابطة وتجريبية)، وتكون البرنامج التدريبي من (٢٠) جلسة إرشادية بمعدل مرتين في الأسبوع وبزمن ساعة واحدة للجلسة، كما تم تطبيق برنامج توجيهي لعائلات الأحداث بمعدل جلسة أسبوعيا لمدة ستة أسابيع، وأظهرت النتائج وجود فروقاً ذات دلالة إحصائية في سلوكيات الأطفال لصالح المجموعة التجريبية، حيث أصبح الأطفال أقل عدوانية وأكثر إيجابية مع معلميهم مقارنة بأطفال المجموعة الضابطة.

وقام الخوالدة (٢٠٠٣) بدراسة هدفت إلى التحقق من أثر برنامج تدريبي في تطوير مهارات الذكاء الانفعالي في تحصيل طلبة الصف السادس الأساسي في مدينة مأدبا بالأردن. وقد تكونت عينة الدراسة من ١٢٠ طالباً وطالبة (٦٠ ذكور تم توزيعهم بالتساوي على المجموعتين التجريبية والضابطة، و٦٠ إناث تم توزيعهم بالتساوي على المجموعين التجريبية والضابطة). وتكون البرنامج من (١٥) حصة صفية، بواقع حصة أسبوعيا وعلى مدراس الفصل الدراسي. وقام الباحث بتطوير اختبار تحصيل لمبحث التربية الإسلامية لقياس مستوى تحصيل الطلبة قبل وبعد التدريب على البرنامج. وقد أشارت النتائج إلى وجود فروقاً ذات دلالة إحصائية بين متوسط أداء المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة على اختبار التحصيل الكلي ولصالح المجموعة التجريبية.

وأجرت الصرايرة (٢٠٠٣) دراسة هدفت إلى تقصي أثر برنامج تدريبي مستند إلى نظرية جولمان للذكاء الانفعالي في مستوى التفكير الإبداعي ومفهوم الذات لدى طلبة الصف السادس الابتدائي في محافظة الكرك بالأردن. وتكونت عينة الدراسة من (٦٠) طالباً وطالبة من طلبة مدرسة جامعة مؤتة النموذجية، تم توزيعهم عشوائياً بالتساوي على المجموعتين التجريبية والضابطة. وتكون البرنامج التدريبي من (٢٠) جلسة، مدة الجلسة (٤٥) دقيقة وبواقع حصتين أسبوعيا. وللتحقق من أثر البرنامج التدريبي، قامت الباحثة بتطبيق اختبار التفكير الإبداعي ومقياس مفهوم الذات على المجموعتين التجريبية والضابطة، قبل وبعد التدريب على البرنامج. وقد أظهر تحليل التباين المصاحب، وجود فروقاً ذات دلالة إحصائية بين متوسط أداء

المجموعة التجريبية، والمجموعة الضابطة في العلامة الكلية للتفكير الإبداعي والعلامة الكلية لمقياس مفهوم الذات ولصالح طلبة المجموعة التجريبية.

وقام أبو غزال (٢٠٠٤) بدراسة هدفت إلى التحقق من أثر برنامجاً تدريبياً مستنداً إلى نظرية ماير وسالوفي في تنمية قدرات الذكاء الانفعالي لدى عينة من أطفال قرى (SOS) في الأردن، حيث بلغ حجم العينة (٥٤) طفلاً وطفلة، تراوحت أعمارهم ما بين (٨-١١) سنة تم توزيعهم وفق متغير الجنس والعمر عشوائياً على مجموعتين (تجريبية وضابطة). ولتحقيق أهداف الدراسة، قام الباحث ببناء برنامجاً تدريبياً في مهارات الذكاء الانفعالي مكوناً من (٢٦) جلسة، مدة كل منها (٤٥) دقيقة، واستمر تطبيق البرنامج مدة ثلاثة أشهر. واستخدم الباحث اختبار سوليفان للذكاء لانفعالي للأطفال بعد تعديله ليتناسب مع البيئة الأردنية. وبعد الانتهاء من تطبيق البرنامج، وإجراء الاختبار البعدي لمجموعتي الدراسة، أشارت النتائج إلى وجود أثر ذو دلالة إحصائية للبرنامج التدريبي على أداء الأطفال في اختبار الذكاء الانفعالي الكلي وأبعاده الثلاث الفرعية (إدراك، وفهم، وإدارة الانفعالات) يعزى لمتغير المجموعة ولصالح المجموعة التجريبية.

وقامت مطر (٢٠٠٤) بدراسة هدفت إلى التعرف على أثر برنامج تدريبي تعليمي – تعلمي مستند إلى نظرية جولمان في الذكاء الانفعالي في تنمية هذا الذكاء والتقليل من السلوك العدواني لدى الطلبة العدوانيين، لدى عينة من طلبة الصفين الخامس والسادس في مديرية الرصيفة والبالغ عددهم أفرادها (٧٨) طالباً وطالبة موزعين إلى (٣٨) ذكوراً و (٤٠) إناثاً، تم اختيارهم بطريقة مقصودة، ووزعوا عشوائياً إلى مجموعتين تجريبية وضابطة. وقد تم استخدام ثلاثة أدوات: الأولى أداة لقياس السلوك العدواني عند الطلبة وفقاً لتقديرات المعلمين، والثانية أداة لقياس السلوك العدواني عند الطلبة وفقاً لتقديراتهم لأنفسهم، أما الثالثة، فقد تم بناؤها وهي أداة لقياس الذكاء الانفعالي عند الأطفال. كما تم بناء برنامج تعليمي – تعلمي مستند إلى نظرية جولمان تكون من (٢٥) جلسة موزعة على الأبعاد الخمسة للذكاء الانفعالي: الوعي الذاتي، والتنظيم الذاتي، والدافعية، والتعاطف، والمهارات الاجتماعية. وقد طبق البرنامج بواقع لقائين في الأسبوع لمدة ثلاثة أشهر. وأظهرت النتائج وجود أثر ذو دلالة إحصائية للبرنامج على الدرجة الكلية لمقياس الذكاء الانفعالي ولصالح المجموعة التجريبية، وفيما يتعلق بالأبعاد الفرعية لم يكن للبرنامج أثر دال إحصائيا على بعدي: الوعي الذاتي، والتنظيم الذاتي. كذلك كان للبرنامج أثر دال إحصائيا على الدرجة الكلية على قائمة السلوك العدواني وقف تقدير الطلبة لأنفسهم وكذلك وفق تقدير المعلمين ولصالح المجموعة التجريبية.

وأجرت رزق الله (٢٠٠٤) دراسة هدفت إلى التعرف على أثر برنامج تدريبي صمم لتنمية مهارات الذكاء الانفعالي لدى تلاميذ الصف السادس الأساسي في مدارس مدينة دمشق- سوريا. وتم اختيار عينة الدراسة بشكل مقصود من مدارس مدينة دمشق الرسمية وتم تقسيمهم إلى مجموعتين الأولى ضابطة وعدد أفرادها (٤٠): ذكور (٢١)، وإناث (١٩)، والمجموعة الثانية تجريبية وعدد أفرادها (٦١): ذكور (٣١)، وإناث (٣٠). وصمم البرنامج التدريبي على أساس النموذج المختلط للذكاء الانفعالي وتكون من (٣٦) حصة دراسية موزعة على السنة الدراسية، وأشارت النتائج إلى وجود فروقاً ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات تلاميذ المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة على اختبار الذكاء الانفعالي ولصالح المجموعة التجريبية.

وقامت سعيد (٢٠٠٦) بدراسة هدفت إلى التحقق من أثر برنامج تعليمي مستند إلى نظرية جولمان للذكاء الانفعالي في تنمية مفهوم الذات ودافعية التعلم لدى طلبة المرحلة الأساسية العليا. وتم بناء البرنامج التعليمي بحيث يغطي جميع دروس التربية الإسلامية للصف التاسع الأساسي وعددها (٢٥) درساً، موزعة بالتساوي على مهارات الذكاء الانفعالي الخمس وبواقع حصتين أسبوعيا. وتكونت عينة الدراسة من (١٢٠) طالباً وطالبة من طلبة الصف التاسع الأساسي في مدارس مدينة المفرق الحكومية، موزعين عشوائياً إلى مجموعتين؛ الأولى تجريبية وتكونت من (٦٠) طالباً وطالبة، وتعرضت للبرنامج التعليمي، والمجموعة الثانية ضابطة تكونت من (٦٠) طالب وطالبة تلقت الطريقة الاعتيادية في التدريس. وتم تطبيق مقياس مفهوم الذات ومقياس دافعية التعلم على المجموعتين (التجريبية والضابطة) قبل وبعد البرنامج. وأظهرت نتائج الدراسة وجود فروقاً ذات دلالة إحصائية بين متوسط الأداء البعدي لأفراد المجموعة التجريبية والضابطة على العلامة الكلية لمقياس مفهوم الذات وأبعاده الستة ولصالح المجموعة التجريبية، كما أظهرت النتائج وجود فروقاً ذات دلالة إحصائية بين متوسط الأداء البعدي لأفراد المجموعة التجريبية والضابطة على العلامة الكلية لمقياس دافعية التعلم لصالح المجموعة التجريبية.

كما أجرت كمور (٢٠٠٧) دراسة هدفت إلى بناء برنامج إرشادي مستند إلى نظرية جولمان للذكاء الانفعالي وأثر البرنامج في خفض السلوكيات العدوانية والاتجاهات السلبية نحو المدرسة لدى عينة من طلبة الصف الثامن والتاسع الأساسي في مديرية تربية عمان الثانية، وتكونت العينة من (٦٠) طالبة وطالبة ممن حصلوا على أعلى الدرجات في استبانه السلوكيات العدوانية والاتجاهات السلبية نحو المدرسة، تم توزيعهم عشوائياً إلى مجموعتين؛ ضابطة (٣٠) طالب وطالبة، وتجريبية (٣٠) طالب وطالبة،

وتكـون البرنــامج مـن (١٥) جلسـة إرشـادية وزعـت بالتسـاوي عـل الأبعـاد الخمس للذكاء الانفعـالي (الـوعي بالـذات، تنظيم الـذات، الدافعيـة، التعـاطف، المهارات الاجتماعية)، ومدة كل جلسة (٤٥) دقيقة بواقع حصتين اسبوعياً، وأشـارت النتـائج إلـى وجـود أثـر ذو دلالـة إحصـائية للبرنـامج الإرشـادي فـي خفـض السـلوكيات العدوانيـة والاتجاهـات السـلبية نحـو المدرسـة للمجموعـة التجريبية مقارنة بالمجموعة الضابطة.

وأجرت مبيضين (٢٠٠٧) دراسة هدفت إلى بناء برنـامج تـدريبي مستند إلى نظرية جولمان للذكاء الانفعالي وقياس فاعليته في مفهوم الذات والدافعية لدى طلبة المرحلة الأساسية في الأردن. وقد تكونت العينة من (١٢٠) طالب وطالبـة مـن مدرسـتي الأميـرة عاليـة وضـرار بـن الأزور، وزعـت عشـوائياً بالتساوي إلى مجموعتين (تجريبية وضابطة)، وتكون البرنـامج التـدريبي مـن (١٥) جلسـة. وتـم تطبيـق اختبـار الدافعيـة ومقيـاس مفهـوم الـذات علـى المجمـوعتين كاختبـار قبلـي، وبعـد الانتهـاء مـن البرنـامج كاختبـار بعـدي. وأظهــرت النتــائج وجــود فــروق ذات دلالــة إحصــائية بــين متوســط أداء المجموعتين التجريبية والضابطة على الدرجة الكلية لاختبار الدافعية والدرجة الكلية لمقياس مفهوم الذات ولصالح المجموعة التجريبية.

وأجـرت العبـداللات (٢٠٠٨) دراسـة هـدفت إلـى التعـرف علـى فاعليـة برنامج تدريبي لتنمية الذكاء الانفعالي في التكيف الأكاديمي والاجتماعي وفي الاتجاهات نحـو المدرسـة لـدى الطلبـة الموهوبين فـي الأردن، وتكونـت عينـة الدراسة من (٦٠) طالباً وطالبة من الصف العاشر الأساسي من مدرسة الملك عبد الله الثاني للتميز فـي مدينـة السلط، وزعـت بالتسـاوي علـى مجموعتين (تجريبيـة وضـابطة). واسـتخدمت فـي الدراسـة ثلاثـة أدوات؛ الأولـى: مقيـاس التكيـف الأكـاديمي، والثانيـة: مقيـاس التكيـف الاجتمـاعي، والثالثـة: مقيـاس الاتجاهات نحـو المدرسـة. ولتحقيـق أهداف الدراسـة تم بنـاء برنـامج تـدريبي مستند إلى نظرية جولمان للذكاء الانفعالي مكون من (١٨) جلسة خضعت لهـا أفـراد المجموعـة التجريبيـة. وقـد أظهـرت النتـائج وجـود فـروق ذات دلال إحصائية في مقياس التكيف الأكاديمي، ومقياس التكيف الاجتماعي، ومقيـاس الاتجاهـات نحـو المدرسـة لصـالح المجموعـة التجريبيـة، تعـزى للبرنــامج التدريبي.

من خلال العرض السابق للدراسات يمكن الإشارة إلى الملاحظات التالية:

- أن برامج الذكاء الانفعالي المطبقة أظهرت فاعليتها فـي تحسـين مسـتويات الذكاء الانفعالي (أبو غزال، ٢٠٠٦؛ مطر، ٢٠٠٤؛ رزق الله، ٢٠٠٤).
- ساهمت برامج الذكاء الانفعالي في تحسين العديد من المتغيرات مثل زيادة التحصيل الأكاديمي (الخوالدة ، ٢٠٠٣)، زيادة مستوى التفكير الابداعي، ومفهوم الذات (الصرايرة، ٢٠٠٣)، زيادة التكيف الأكاديمي والتكيف

الاجتماعي والاتجاهات الايجابية نحو المدرسة (العبد اللات، ٢٠٠٦)، تحسين في مفهوم الذات ودافعية التعلم (سعاد، ٢٠٠٦)، خفض السلوكيات العدوانية وخفض الاتجاهات السلبية نحو المدرسة (كمور، ٢٠٠٧)، تحسين مفهوم الذات والدافعية (مبيضين، ٢٠٠٧)، انخفاض العدوانية وزيادة الايجابية (Eddy, 2000).

- **طبقت البرامج التدريبية للذكاء الانفعالي على مراحل عمرية مختلفة، مثل: المرحلة الأساسية الدنيا (الخوالدة، ٢٠٠٣؛ الصرايرة، ٢٠٠٣؛ أبو غزال، ٢٠٠٤؛ مطر، ٢٠٠٤؛ رزق الله، ٢٠٠٤) ، والمرحلة الأساسية العليا (العبد اللات، ٢٠٠٨؛ سعاد، ٢٠٠٦؛ كمور، ٢٠٠٧).**
- **عمد بعض الباحثين إلى تصميم اختبارات لقياس الذكاء الانفعالي مثل (رزق الله، ٢٠٠٤؛ مطر، ٢٠٠٤)، وباحثين آخرين عمدوا إلى استخدام مقاييس معدة مسبقاً مثل (غزال، ٢٠٠٤) بعد إجراء التعديلات اللازمة عليها.**

الفصل الثالث

الذكاء الانفعالي والرياضة

Emotional Intelligence and Sport

*** مفهوم الذكاء الانفعالي في المجال الرياضي:**

كما هو معتقد بشكل عمومي أو دراسي أن للإنفعالات دوراً متكاملاً في تطوير إنجاز اللاعبين والأفرقة، فالعديد من الباحثين مثل جونز Jones**، وهانين** Hanin**، ولازاروس** Lazarus**، أظهروا إشارات إيجابية أساسية حول عوامل هامة مثل إدراك الانفعالات، والتحكم بها، وإدارتها، والحديث عن دورها بالإرتقاء بالإنجاز الرياضي الى المستوى الأعلى وهذا الانعكاس للانفعالات متماثل مع مفهوم الذكاء الانفعالي** (EI)**، أو قدرة الفرد على استيعاب واستخدام وفهم وإدارة الانفعالات (**Mayer & Salvoy,1997**)، وما زال عدد قليل من البحث حتى هذا اليوم اختبر مدى مساهمة محتوى الصفات التي يجمعها الذكاء الانفعالي**(EI) **للإنجاز في المجال الرياضي.** (Meyer & Fletcher, 2007) **.**

وأظهر البحث أن المهارات النفسية psychological skills **تسهل أداء الرياضيين** (Edwards,2008; Weinberg & Gould, 2007) **. فالتدريب على الاسترخاء** relaxation training**، والتحكم بالافكار الايجابية** positive thought control**، وتنظيم الذات** self-regulation**، التخيل** imagery**، التركيز** concentration**، التحكم بالطاقة** energy control**، مراقبة الذات** self monitoring**، وتحديد الأهداف** goal setting**، وكل هذه العناصر ارتبطت بالأداء الرياضي والاستفادة المحتملة لمفاهيم الذكاء الانفعالي في علم النفس الرياضي من خلال التداخل بين تدريب الذكاء الانفعالي وتدريب المهارات النفسية، وهذا الأمر يعزز الحاجة لدراسة وبشكل أكثر اكتمالا لدور** EI **في الرياضة (**Zizi, Deaner, Hirschhorn, 2003**).**

ويستنتج هانين (Hanin,1995**) أن كل رياضي يجب أن يتعلم حالة الأداء النفسية المثلى له حتى يحقق النجاح. ولعمل ذلك يجب عليهم أن يطوروا مهارات التعرف وإدارة انفعالاتهم. وهاتان المهارتان هي من المهارات الأربع لنموذج القدرات للذكاء الانفعالي - إدراك ، واستخدام، وفهم ، وإدارة الانفعالات-** Mayer and Salovey, 1997)**). وبالحدس يظهر أن الرياضيين الناجحين هم القادرون على الوصول لحالة أدائهم المثالية سوف يحققون مستوى ذكاء انفعالي مرتفع.**

وبالتالي فأن هناك علاقة محتملة بين منطقة الأداء المثلى للفرد حسب نظرية هانين لمنطقة الأداء المثلى Hanin's individualized zone of optimal functioning theory (IZOF) والذكاء الانفعالي، فالرياضي الذي يتمتع بمهارات ذكاء انفعالي عال يكون أكثر مهارة في التعرف وفي تحديد المنطقة المثلى للأداء لديه في المواقف المحددة أكثر من الرياضي الذي يتمتع بذكاء انفعالي منخفض (Zizzi et al. 2003).

إضافة إلى أن المكون الرئيسي للفريق الرياضي هو الاتصال مع الزملاء ومع المدرب، والعمل معاً تجاه الهدف المحدد، وهذا يحدث عندما يكون أعضاء الفريق مدركون للمشاعر والانفعالات في أنفسهم وفي الآخرين (Zizi, Deaner, Hirschhorn, 2003). وفي نفس السياق وبالانسجام مع أدب موقع العمل والقيادة (Slaski & Cartwright, 2002) ، فإن مفهوم EI ربما يكون مفيد في مساعدة الرياضيين والمدربين لمعرفة المناخ الانفعالي للفريق.

وفيما عرضاً لبعض الأدب السابق الذي تعرض لموضوع الذكاء الانفعالي في المجال الرياضي.

* الدراسات التي تناولت موضوع الذكاء الانفعالي في المجال الرياضي.

- الذكاء الانفعالي والقيادة الرياضية والتدريبية

وقامت هاريس (Harris (2001 بدراسة هدفت إلى التعرف على العلاقة بين كفايات الذكاء الانفعالي للمدراء الرياضين athletic directors والمناخ المنظمي للدوائر التي يعملون بها. وتم اختيار مجموعة من المدراء الرياضيين للإجابة على مقياس الكفاية الانفعالية Emotional Competence Inventory(ECI) لقياس الذكاء الانفعالي ، وكذلك أجاب أتباعهم subordinate على نفس المقياس لوصف مدرائهم، وكل من المدراء والأتباع أجابوا على مقياس تقييم مناخ الدائرة Climate Organization Survey 2 (COS2). وأظهرت النتائج تحقيق المدراء الرياضيين مستوى عال من الذكاء الانفعالي. وظهور علاقة خطية بين مستويات الذكاء الانفعالي للمدراء الرياضيين ومناخ المنظمة لدوائرهم.

كما قامت ميلر (Miller (2003 بدراسة هدفت إلى التعرف على العلاقة بين القيادة الإيثارية (تفضيل الغير) وعوامل الذكاء الانفعالي للقيادات الرياضية في الجامعات. وبعد إجراء مقابلات مع (١٥) من رؤساء المدربين الفئة A في الجامعة، أشارت النتائج إلى ارتباط عوامل الذكاء الانفعالي - حسب نموذج جولمان – (الوعي بالذات، وتنظيم الذات، والمهارات الاجتماعية، والتعاطف، والدافعية الذاتية) بالقيادة الإيثارية.

وأجرى أسبيروت Aspirot (2004) دراسة هدفت إلى التعرف على الكفايات القيادية (القيم القيادية، الذكاء الانفعالي، الوعي المنظمي) وعلاقتها بالمدربين الرياضيين الأكاديميين، حيث أجريت الدراسة في مركز الخدمات الرياضية للنجاح الأكاديمي Services Center for Academic Success Sports . وتم جمع البيانات من خلال ثلاثة أساليب هي: الملاحظة، والمقابلات الشخصية، واللقاءات الجماعية focus group. وكشفت النتائج أن الكفايات القيادية (القيم القيادية، الذكاء الانفعالي، الوعي المنظمي) ظهرت بشكل واضح كمتطلب لفعالية المدرب الأكاديمي الرياضي.

وفي أطروحته للدكتوراه سعى لويس فانسيكل VanSickle (2004) إلى دراسة كفاءات الذكاء الانفعالي للمدربين الرياضيين من خلال عينة ضمت (١٦) مدرباً من مدربي الصف الأول لرياضة البيسبول Division I ، وتم استخدام مقياس الكفاية الانفعالية الطبعة الثانية Emotional Competence Inventory (ECI-2) لقياس الذكاء الانفعالي للمدربين من خلال التقرير الذاتي، ونفس الاختبار قدم للاعبين لتقييم الذكاء الانفعالي لمدربيهم. إضافة إلى قيام اللاعبين بتعبئة استبيان رضا الرياضيين Satisfaction The Athletes Questionnaire (ASQ) للتعرف على مدى الرضا لديهم تجاه مدربيهم. ونتائج هذه الدراسة حول الذكاء الانفعالي وكفاءة المدرب كشفت أن محاور الذكاء الانفعالي (الوعي بالذات self awareness والوعي الاجتماعي social awareness، وإدارة العلاقات relationship management) ارتبطت مع كفاءة المدرب باستثناء إدارة الذات self management وهو المحور الأخير للذكاء الانفعالي لم يظهر علاقة دالة إحصائيا مع كفاءة المدرب.

كما أجرى دروري Drury (2007) دراسة هدفت إلى البحث في إدراك المدربين للذكاء الانفعالي والاجتماعي وأثره على العملية التدريبية. وضمت الدراسة ثلاثة مراحل، الأولى: قيام (٦٠) مدرباً لرياضيين مميزين بالإجابة على مقياس الذكاء الانفعالي لبار أون Emotional Quotient Inventory (EQ-i) بهدف قياس مدى إدراكهم لذكائهم الانفعالي والاجتماعي. والمرحلة الثانية: مقابلة (٩) مدربين من الذين شاركوا في المرحلة الأولى للوصول إلى فهم أعمق لإدراكهم لمستوى ذكائهم الانفعالي والاجتماعي وأثره على العملية التدريبية. والمرحلة الثالثة: اختيار(٣) لاعبين تم تحديدهم من قبل المدربين (٩) قاموا بتعبئة مقياس الذكاء الاجتماعي والانفعالي بهدف وصف مدربيهم Emotional Quotient-360^0. وكان من أهم نتائج الدراسة أن المدربين ليسوا على ألفة مع مفهوم الذكاء الاجتماعي والانفعالي، وطريقة قيادتهم كانت السيطرة أحادية الجانب.

وأجرت ماجيار Magyar دراسة هدفت إلى التعرف على العلاقة بين

فعالية القائد الرياضي والذكاء الانفعالي، وتكونت العينة من (١١) قائداً من مخيمين صيفيين رياضيين، وتم استخدام مقياس ونج ولو Wong and Low's (2002) لقياس الذكاء الانفعالي، وخلصت النتائج إلى أن الذكاء الانفعالي يرتبط بشكل دال إحصائيا بالاهتمام الشخصي الذي يبديه المدرب تجاه الآخرين، ودعمت النتائج الحاجة إلى تقديم مواد مرتبطة بالذكاء الانفعالي ضمن برامج إعداد المدربين(Meyer & Fletcher, 2007).

- الذكاء الانفعالي والممارسة الرياضية

قام جولووي وآخرون Galloway et. al. (2005) بدراسة هدفت إلى تحليل صداقة الطلبة الرياضيين وصداقة الطلبة غير الرياضيين من خلال علاقتها بالذكاء الانفعالي ومستوى التحصيل الأكاديمي لعينة ضمت (٦٦) طالبا من طلبة السنة الجامعية الأولى في West midlands . بحيث انقسمت العينة إلى (٣٢) ممن اشتركوا في أفرقة الجامعة الرياضية، و(٣٤) ممن لم يشتركوا في أفرقة الجامعة الرياضية، وجميعهم تم اختيارهم بصورة عشوائية، وطبق مقياس سشوت للذكاء الانفعالي EIS (٣٣ فقرة) في اليوم الأخير من نهاية الفصل الأول وفي نهاية الفصل الثاني. ومن أهم نتائج الدراسة : وجود فرق دال إحصائيا عند مستوى دلالة (٠.٠٥) بين مجموعتي الدراسة في كل من التحصيل الأكاديمي وكذلك الذكاء الانفعالي لصالح الصداقة بين الطلبة الرياضيين.

وقام ناريماني وباشاربور (٢٠٠٩) Narimani & Basharpoor بدراسته هدفت إلى مقارنة الذكاء الانفعالي بين الفتيات الممارسات للرياضة (فردي، جماعي) والفتيات غير الممارسات. وتكونت عينة الدراسة (٣٠) فتاة رياضية (فردية)، و(٣٠) فتاه رياضية (جماعية)، و(٣٠) فتاه غير رياضية، وكلهم تم اختيارهم بصورة عشوائية. وأظهرت نتائج مقياس الذكاء الانفعالي وجود فروقاً ذات دلالة إحصائية بين الفتيات الرياضيات (فردية، وجماعية) وبين الفتيات غير الرياضيات لصالح المجموعة الرياضية.

وقام كل من كوستاريلي وستامو (Stamou & Costarelli ٢٠٠٩) بدراسة هدفت إلى تقصي الفروق بين الرياضيين وغير الرياضيين في كل من: التصور الجسمي، والذكاء الانفعالي، ومستويات القلق، والأكل غير المنتظم. ومثل عينة الرياضيين مجموعة من لاعبي التايكواندوا والجيدو الوطنيين والدوليين وعددهم (٢٠) في حين كان عدد عينة غير الرياضيين (٤٠)، هذا وقد تم قياس الذكاء الانفعالي بواسطة مقياس بار أون BarOn Emotional Intelligence، وقد أظهرت النتائج تفوق عينة الراضيين في مستوى الذكاء الانفعالي بالمقارنة مع العينة الضابطة (غير الرياضيين)، وكانوا أكثر صحة في التصور الجسمي.

وعلى الرغم من الإشارات الإيجابية التي حققها الباحثون في الدراسات السابقة في التفريق بين الذكاء الانفعالي للمارسين الرياضيين بمقارنتهم مع غير الممارسين إلا أن دراستي بكم (B.Com, 2004) وشوارتز (Schwartz,2005) جائت نتائجهما مخالفة للمتوقع كما يلي: هدف روبرت بكم B.Com (2004) ففي دراسة للماجستير لتفحص العلاقة بين الممارسة الرياضية الجامعية واحتمالية ارتباطها بالذكاء الانفعالي الذي يعتبر مؤشر للكفاءة. وذلك من خلال مقارنة مستويات الذكاء الانفعالي للطلبة الذين يلعبون للرياضة الجامعية أثناء وجودهم في الجامعة بمقارنتهم بغير الرياضيين من نفس الجامعة، لعينة ضمت (١٢٠) طالبا وطالبةً من جامعة اونتاريو Ontario University، وتم استخدام اختبار ماير وسالوفي وكريوسو لقياس الذكاء الانفعالي: Mayer/Saovey/Carusw Emotional Intelligence Test (MSCEIT) . ونتائج هذا البحث تقرر أنه لا يوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين طلبة الجامعة الرياضيين وغير الرياضيين في مستويات الذكاء الانفعالي وكذلك الأمر بالنسبة للجنس. كما أجرت شوارتز Schwartz (2005) دراسة هدفت إلى مقارنة الطلبة الرياضيين المميزين بالطلبة غير الرياضيين في كفايات الذكاء الانفعالي، وتكونت عينة الدراسة من (١٣٨) طالباً من طلبة البكالوريوس (رياضيين وغير رياضيين)، قاموا بالإجابة على مقياس الذكاء الانفعالي لبار اون Emotional Quotient Inventory (EQ-i). وأشارت النتائج إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الرياضيين وغير الرياضيين في كفايات الذكاء الانفعالي.

- الذكاء الانفعالي والأداء الرياضي

هدفت آن أوهالورون (O'Halloran ١٩٩٤) من خلال اطروحتها للدكتوراه للكشف عن دور الأفكار في التغيير في حالة المشاعر أثناء التمرين الحاد. وذلك من خلال دراسة الأفكار التي تراود الفرد حسب حالته المزاجية وكذلك الذكاء الانفعالي (كمتغير وسيط)، واستخدمت مقياسي ما بعد المزاج كحالة (لقياس الأفكار المراودة حول المزاج) The State Meta-Mood ومقياس ما بعد المزاج كسمة Trait Meta-Mood (ليعبّر عن الذكاء الانفعالي) ، لكل من (Mayer & Gaschke. ١٩٨٨; Salovey et al. ١٩٩٢) على التوالي، تم ذلك في تجربة مخبرية على عينة مكونة من (٢٤) فتاة، (١٢) أدت تمرين حاد على جهاز الارجوميتر بشدة (٧٠%) من الحد الأقصى لضربات القلب ، بينما (١٢) فتاة أخرى قمن بنشاط خال من التوتر مثل القراءة . وكان مدة النشاط والتمرين (٣٠) دقيقة. وكان من نتائج الدراسة أن عوامل سمة ما بعد المزاج (الممثلة للذكاء الانفعالي) لعبت دوراً وسيطاً في التاثير في الحالة المزاجية للتمرين الحاد. وبشكل خاص الأفراد الذين اهتموا في حالتهم المزاجية وكانوا

قادرين على إصلاح خبرتهم المزاجية حققوا مستويات أعلى من الطاقة بعد التمرين أكثر من قبله بالمقارنة مع الأفراد الذين كانوا اقل قدرة على إصلاح حالتهم المزاجية. وبذلك تكون أوهالورون قد قدمت الإشارة الإيجابية الأولى للعلاقة المحتملة للذكاء الانفعالي بالأداء الرياضي.

وقام زيزي وآخرون (Zizzi et al. **٢٠٠٣) بدراسة هدفت إلى الكشف عن العلاقة بين الذكاء الانفعالي والأداء الرياضي لعينة تكونت من ستة فرق، يمثلون فرق الصف الأول لرياضة البيسبول ، وبلغ عدد أفراد العينة ٦١ لاعبا (٤٠ لاعب ضارب** Hitters**، و٢١ لاعب ملتقط** Pitcher**). واستخدم الباحث مقياس سشوت وزملاءه للذكاء الانفعالي** EIS **، وتم الحصول على إحصائيات أداء اللاعبين من خلال موقع البطولة على الشبكة الالكترونية. وكان من أهم نتائج الدراسة عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الذكاء الانفعالي بين لاعبي البيسبول الضاربين والملتقطين، إلا أن النتائج أشارت إلى وجود علاقة قوية بين الذكاء الانفعالي وأداء اللاعبين (٠.٢٥-٠.٤٢) على الرغم من عدم دلالاتها.**

وقام بترايدس وآخرون Petrides et al. **(٢٠٠٦) بدراسة هدفت إلى تفحص العلاقة بين الذكاء الانفعالي** trait EI **وقدرة راقصي الباليه، وضمت العينة (٣٤ طالب باليه، و٥ معلمين للباليه) وقد تم استخدام استبيان الذكاء الانفعالي** Trait Emotional Intelligence Questionnaire (TEIQue – v. **١.٥٠) الذي يتكون من (١٣٣) فقرة، وكذلك تم قياس قدرات طلبة الباليه من خلال مقياس قدرات رقص البالية** Ballet Dancing Ability Rating Scale (BDARS**)) الذي تم الإجابة عليه من قبل خمس خبراء معلمين للباليه قاموا بملاحظة أداء الطلبة. وكان من أهم نتائج الدراسة وجود علاقة ايجابية بين نتائج الذكاء الانفعالي وتصنيفات قدرات راقصي الباليه الأدائية.**

وقام أجايي وفاتوكم (Ajayi & Fatokum**٢٠٠٧) بدراسة أثر برنامج تدريبي للذكاء الانفعالي على أداء عينة من الرياضيين الهواه في جامعة أيو النيجيرية** Oyo State of Nigeria**. وضمت عينة الدراسة (٩٢) رياضي ورياضية من ألعاب (كرة السلة، وكرة الطائرة، وكرة اليد، ورفع الأثقال) تراوحت أعمارهم بين (١٨-٢٥) قسمت عشوائياً إلى مجموعتين (تجريبية وضابطة)، وتم استخدم مقياس الكفاية الانفعالية الطبعة الثانية المعدّل** Emotional Competence Inventory (ECI-**٢) لقياس الذكاء الانفعالي (عدّل ليتمشى مع مجتمع الدراسة الرياضي). وتعرضت العينة التجريبية إلى برنامج تدريبي للذكاء الانفعالي لمدة (٦) أسابيع، وأظهرت النتائج وجود فروقاً ذات دلالة إحصائية على مقياس الذكاء الانفعالي والأداء الرياضي بين المجموعة التجريبية والضابطة في القياس البعدي ولصالح المجموعة التجريبية، كما**

أظهرت النتائج أن المجموعة التجريبية كان أدائهم الرياضي أفضل في الاختبار البعدي وبشكل دال إحصائيا مقارنة بالمجموعة الضابطة، وكذلك أظهرت النتائج عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في درجات الذكاء الانفعالي والأداء الرياضي في المجموعة التجريبية من خلال المقارنة بين الألعاب الرياضية.

وعلى الرغم من الإشارات الإيجابية السابقة لارتباط الذكاء الانفعالي بالأداء إلا أن دراسة كراب Crabbe (2007) جاءت مخالفة للتوقع حيث افترض بداية في رسالته للماجستير أن المستوى العالي من الذكاء الانفعالي لدى الرياضيين الجامعيين من خلال القدرة على إدراك وفهم وإدارة انفعالاتهم سوف يرتبط بعدد أقل من السلوكيات الجانحة في داخل أو خارج المجال الرياضي، بالإضافة إلى أداء افضل خلال المباريات. وللتأكد من فرضيته اختار عينة الدراسة من الطلبة الرياضيين في جامعة فيرجينيا التكنولوجية Virginia Tech لألعاب كرة القدم والسلة وكرة القدم الأمريكية وكلهم ذكور. وتم قياس الذكاء الانفعالي من خلال اختبار ماير وسالوفي وكريوسو للذكاء الانفعالي الطبعة الثانية: Mayer/Saovey/Carusw Emotional Intelligence Test (MSCEIT) v. 2.0 ، والسلوك الجانح قيس من خلال اختبار تقرير ذاتي self report، إضافة إلى احصائيات اللعبة. وكانت النتيجة المفاجئة أنه لم تتحقق أي من فرضيات الدراسة. السبب الرئيسي لنقص الدليل لدعم فرضياته ربما يكون لضعف القوة الإحصائية، وإمكانية انحياز العينة .

وأخيراً من خلال اطروحتي للدكتوراه (٢٠٠٩) التي هدفت إلى تقصي أثر برنامج تدريبي مقترح لتنمية مهارات الذكاء الانفعالي لدى ناشئي كرة القدم (١٢-١٣ سنة)، ، وأثر هذا البرانامج في زيادة قدرتهم على تقييم المواقف الانفعالية المرتبطة بالأداء. وقد تكونت عينة الدراسة من (٤٠) لاعب كرة قدم ناشئ منتسبين لمراكز الأمير على للواعدين، وقد تم استخدام أداتين لجمع البيانات؛ الأولى: مقياس الذكاء الانفعالي المرتبط بالذات Self-Rated Emotional Intelligence Scale (SREIS) بعد أن قمت بترجمته وأجراء التعديلات اللازمة ليتناسب مع عينة الدراسة والبيئة الأردنية، والثانية: مقياس تقييم المواقف الانفعالية المرتبطة بالأداء الذي صمم لتحقيق أهداف هذه الدراسة، وقد تم استخراج معاملات الصدق والثبات لكل من أداتي الدراسة. ولتحقيق أهداف الدراسة؛ قمت بتصمم برنامجاً تدريبياً في الذكاء الانفعالي معتمداً على نموذج القدرات للذكاء الانفعالي لماير وسالوفي (Mayer & Salovey,1997)، وتكون البرنامج من (٢٧) جلسة تدريبية، مدة كل منها (٤٥) دقيقة، موزعة على أبعاد الذكاء الانفعالي الأربع (إدراك وتقييم الانفعالات والتعبير عنها، استخدام الانفعالات لتسهيل التفكير، فهم وتحليل الانفعالات، التنظيم التأملي للانفعالات). واستخدمت تحليل التباين المصاحب

(ANCOVA) لفحص دلالة الفروق بين المتوسطات في القياس البعدي للمجموعتين وأظهرت الدراسة النتائج التالية:

- **وجود فروق ذات دلالـة إحصـائية عنـد مستوى الدلالـة (∝ ≤ ٠.٠٥) بين متوسط الأداء البعدي لأفراد المجموعة التجريبية، ومتوسط الأداء البعدي للمجموعة الضابطة على الدرجة الكلية لمقياس الذكاء الانفعالي وأبعاده الفرعية ولصالح المجموعة التجريبية.**
- **وجود فروق ذات دلالـة إحصـائية عنـد مستوى الدلالـة (∝ ≤ ٠.٠٥) بين متوسط الأداء البعدي لأفراد المجموعة التجريبية، ومتوسط الأداء البعدي للمجموعة الضابطة على الدرجة الكلية لمقياس تقييم المواقف الانفعالية المرتبطة بالأداء وأبعاده الفرعية ولصالح المجموعة التجريبية.**

ومن خلال استعراض الدراسات التي تطرقت لمفهوم الذكاء الانفعالي في المجال الرياضي نلاحظ ما يلي:

- **معظم الدراسات السابقة المذكورة أعلاه استخدمت مقاييس التقرير الذاتي** self-report **لقياس الذكاء الانفعالي، فمثلاً دراسات كل من زيزي وآخرون** (Zizzi et al. 2003) **وجالووي وآخرون** (Galloway et. al. 2005) **استخدمت مقياس سشوت وزملائه للذكاء الانفعالي** (EIS) Emotional Intelligence Inventory، **ودراسة بترايدس وآخرون** (Petrides et al. 2006) **استخدمت استبيان الذكاء الانفعالي القائم على السمات لبترايدس وفيرنهام** (TEIQue – v. 1.50 Trait Emotional Intelligence Questionnaire ، **ودراسات أجيال** (Ajayi, 2007) **وفانسيكل**, VanSickle (2004) **وهاريس** (Harris, 2001) **استخدمت مقياس جولمان للذكاء الانفعالي** (Emotional Competence Inventory (ECI، **ودراسات كل من شوارتز** (Schwartz,2005) **ودروري** (Drury,2007) **استخدمت مقياس الذكاء الانفعالي لبار اون** Emotional Quotient Inventory (EQ-i)، **ودراسة ماجيار** (Magyar, 2004) **استخدمت مقياس** Wong and Low's، **ودراسة أوهالوران** (O'Halloran. 1994) **استخدمت مقياس ما بعد المزاج كسمة** Trait Meta-Mood **لسالوفي وآخرون ١٩٩٢ كمؤشر للذكاء الانفعالي، ودراسة** (Costrelli & Stamou, 2009) **وأخيراً دراسة (الرفاتي، ٢٠٠٩) استخدمت مقياس** (SREIS).
- **ومن ناحية أخرى دراسات كل من بكم** (B.Com, 2004)**، و كراب** (Crabbe, 2007) **استخدمت اختبار ماير وسالوفي وكريوسو لقياس الذكاء الانفعالي:** Mayer/Saovey/Carusw Emotional Intelligence Test (MSCEIT) **وهو اختبار يمثل الأداء الأقصى (مشابهة لاختبار الذكاء).**

- **وبعض الدراسات اعتمدت على المقابلات الشخصية أو الجماعية في دراستهم لعوامل الذكاء الانفعالي ومنها: ميلر (**Miller, 2001**)، وأسبيروت (**Aspirot,2004**) ومعتمدين على قدرات الذكاء الانفعالي التي قدمها جولمان.**

- **القليل من الدراسات استخدمت اختبار القدرات (**MSCEIT**) وربما يعود ذلك لصعوبة التطبيق، وإضافة إلى ارتفاع تكلفتها المادية.**

- **تنوعت مجالات دراسة الذكاء الانفعالي في المجال الرياضي فعلى سبيل المثال: تطرقت دراسة جولووي وآخرون (**Galloway et. al. 2005**) وناريمان (**Narimani, 2009**)، وبكم (**B.Com, 2004**) سشوارت (**Schwartz,2005**) إلى الذكاء الانفعالي للرياضيين بمقارنتهم بغير الرياضيين. ودراسات كل من بتريدس وآخرون (**Petrides et al. 2006**) وزيزي وآخرون (**Zizzi et al. 2003**) و أوهالوران (**O'Halloran. 1994**)، أجايي **Ajayi** (٢٠٠٧) ، وكراب (**Crabbe, 2007**) تطرقت لدور الذكاء الانفعالي في الأداء الرياضي بطريقة أو بأخرى. في حين أن دراسات كل من ميلر (**Miller 2003**). وماجيار (**Magyar, 2004**) وأسبيروت (**Aspirot,2004**)، وفانسيكل (**VanSickle, 2004**)، ودروري (**Drury,2007**) تطرقت إلى علاقة الذكاء الانفعالية بكفاءة المدرب. وأخيراً دراسة هاريس (**Harris, 2001**) تطرقت لدور الذكاء الانفعالي في الإدارة الرياضية.**

- **معظم الدراسات أشارت إلى الأهمية التي يلعبها الذكاء الانفعالي في المجال الرياضي على مستوى الممارسة الرياضية (**Narimani & Basharpoor, 2009; Costrelli & Stamou, 2009**) ، وتحسين الأداء الرياضي (**Zizzi et al. 2003; Ajayi & Fatokum, 2007**) ، وزيادة كفاءة المدرب (**Miller, 2003; Aspirot,2004; Drury,2007**) ، وماجيار **Magyar** المشار إليها في (**Meyer & Fletcher, 2007**) ، والرفاتي (٢٠٠٩). وأخيرا نجاح الإدارة الرياضية (**Harris, 2001**).**

- **معظم الدراسات السابقة المذكورة أعلاه استخدمت مقاييس التقرير الذاتي **self-report** لقياس الذكاء الانفعالي.**

- **الدراسة الوحيدة التي عمدت إلى تطبيق برنامج للذكاء الانفعالي على اللاعبين الرياضيين هي دراسة أجايي وفاتوكم (**Ajayi & Fatokum, 2007**)، وكان هذا البرنامج يستند على نظرية الكفايات لجولمان.**

- **يلاحظ أن الدراسات التي تناولت الذكاء الانفعالي في المجال الرياضي حديثة تراوح معظمها ما بين ٢٠٠١-٢٠٠٩.**

*** اعتبار نموذج القدرات Ability Model للبحث في علم النفس الرياضي التطبيقي**

إن الذكاء الانفعالي EI كمفهوم من خلال النماذج المختلطة Mixed Model تنتج تداخل دال مع مقاييس الشخصية، بينما EI كمفهوم من خلال نموذج القدرات Ability Model يفترض بشكل أكثر مهارات أساسية موجزة بحيث لا تضارب مع السمات الشخصية، لأن نموذج القدرات يبين مفهوم EI كحالة state ترتبط بالقدرة العقلية العامة والتي تماما يختلف عن الشخصية، ولأن هذه الحالة يمكن أن تعزز وتتطور مع الوقت). ولذلك تتفق ماير وفلتشر (Meyer & Fletcher, ٢٠٠٧) في الاقتراح بالأخذ بهذا النموذج بعين الاعتبار لبحث علم النفس الرياضي التطبيقي، وأنا أتفق مع هذا الطرح لأن النماذج المختلطة أظهرت إسهابا مبالغ فيه في توضيح مفهوم الذكاء الانفعالي على العكس من نموذج القدرات الذي كان أكثر وضوحاً وإيجازاً في توضيح المفهوم، وهو أكثر واقعية في التطبيق في علم النفس الرياضي. فهو يركز على الفكرة التي يتعامل بها الفرد بذكاء مع انفعالاته وكيفية قيام هذه الانفعالات في تعزيز الذكاء، حيث أن هذا المفهوم وجد تقاطعاً مع المفاهيم التي تكلم عنها جونز Jones، وهانين Hanin، ولازاروس Lazarus، حول أهمية إدراك الانفعالات، والتحكم بها، وإدارتها، كعوامل تساهم بالارتقاء بالأداء الرياضي ، وهي عوامل متماثلة مع مفهوم الذكاء الانفعالي (قدرة الفرد على إدراك واستخدام وفهم وإدارة الانفعالات) حسب نموذج القدرات (Mayer & Salovey, ١٩٩٧). إضافة إلى أن تقاطع واضح بين تدريب المهارات النفسية في المجال الرياضي، مثل: الاسترخاء relaxation training، والتحكم بالأفكار الايجابية positive thought control، وتنظيم الذات self-regulation، التخيل imagery، التركيز concentration، التحكم بالطاقة energy control، مراقبة الذات self monitoring، وتحديد الأهداف goal setting، تجد تداخلاً مع مهارات الذكاء الانفعالي، (Zizzi et al. ٢٠٠٣).

الأمر الذي يعزز قبول هذا النموذج باعتباره الأنسب للتطبيق في المجال الرياضي من حيث الفكرة والوضوح والإيجاز (عدم الإسهاب) والتداخل مع المهارات المفاهيم في علم النفس الرياضي.

*** نموذج القدرات للذكاء الانفعالي وتطبيقاته في المجال الرياضي**

وفيما يلي وصفاً لقدرات الذكاء الانفعالي الرئيسية والفرعية وتطبيقاتها في المجال الرياضي .

أولاً : إدراك وتقييم الانفعالات والتعبير عنها

Perception, Appraisal, and Expression of Emotions

وهو القدرة على إدراك الانفعالات في الذات وفي الآخرين، بالإضافة إلى إدراكها في الأشياء واللغة والقصص والموسيقى والمثيرات الأخرى (Brackett & Salovey, ٢٠٠٦). ويعتبر هذا البعد أبسط أبعاد الذكاء الانفعالي الأربعة، حيث يتعلق بدقة تحديد الانفعالات والمحتوى الانفعالي ويتضمن أربع قدرات فرعية وقبل الحديث عن هذا القدرات الفرعية ينبغي الإشارة إلى أن هذا البعد يمثل القاعدة الأساسية (قاعدة الهرم) التي ينبغي على اللاعب الرياضي هضمها بشكل جيد لتأسيس مفهوم الذكاء الانفعالي، وهذه القدرات هي:

١. القدرة على التعرف على الانفعالات الذاتية من خلال الحالة الجسمية والمشاعر والأفكار.

يبدأ الفرد منذ الطفولة بتعلم تحديد انفعالاته والتمييز بينها، ومع الوقت يصبح الفرد أكثر دقة في تحديد مشاعره وإحساساته الجسمية. أما الفرد الناضج Mature Individual فيستطيع مراقبة مشاعره الداخلية بدقة. وهناك ضرورة ملحة وهامة جدا ينبغي على الرياضي الناجح امتلاكها وهي قدرته على التعرف على انفعالاته بشكل جيد من حيث نوع الانفعال (قلق، غضب، توتر، حزن، يأس، سعادة ، فخر، دهشة.....) إضافة إلى معرفته لشدة (مستوى أو درجة) هذا الانفعال، بمعنى هل أعاني من قلق بسيط أم متوسط أم مستوى عال وكل هذا يمكن للاعب المتمرس إدراكه بسهولة من خلال حجم الاختلافات الفسيولوجية الحاصلة (سرعة دقات القلب، الحاجة للتبول، التعرق، الارتعاش)، أو من خلال السلوكيات (فقدان القدرة على التركيز، الاضطراب، عدم القدرة على اتخاذ القرار)، أو من خلال الأفكار التي تراود الفرد وطبيعتها وحجمها. مع الإشارة إلى أننا نتعامل مع كم هائل من الانفعالات ولا نتحدث فقط عن ثلاثة أو اربعة انفعالات.

٢. القدرة على التعرف على انفعالات الآخرين.

وتتمثل بالقدرة على معرفة مشاعر الأشخاص الآخرين والموضوعات الأخرى، فالطفل بداية يسعى إلى نقل مشاعره (تعميمها) إلى الأشياء الحية والجامدة المحيطة به مثل والديه أو دميته...؛ ومع تطور قدرته على التعميم يصبح قادراً على فهم انفعالات الآخرين من خلال صورهم وأقوالهم وأفعالهم، وكذلك ما تتضمنه الرسومات واللوحات الفنية. وهنا نجد حاجة ملحة للرياضي بعدم الاكتفاء بمعرفة انفعالاته ومستوى شدتها فقط ، وإنما تمكن البراعة في قدرة اللاعب في قراءة انفعالات الغير سواء كان زميل أو منافس أو مدرب أو إداري أو حتى الجمهور ، إضافة إلى قدرته على تحديد مستوى هذا الانفعال من حيث الشدة (بسيط، متوسط، مرتفع)، وهذا يتم من خلال

العديد من الوسائل مثل اللغة، الصوت، المظهر، والسلوك. فمن خلال مراقبة الزملاء بشكل جيد أستطيع أن أعرف أيهم يشعر (بالقلق، الغضب، الخوف، الحزن، الدهشة، التفاؤل، ...) سواء من خلال الحديث مع زميلي وما يصدر منه من تعبيرات وجه، وتصريحات وأفكار أو سلوكيات، أو نبرة الصوت.....).

٣. القدرة على التعبير عن الانفعالات بدقة والتعبير عن الحاجات ذات العلاقة بتلك الانفعالات.

مثلاً عندما يريد فرد رسم لوحة لشخص حزين يجب عليه أن لا يكتفي بجعل وجه هذه اللوحة حزيناً فحسب؛ بل يراعي خلفية اللوحة من حيث الألوان بحيث يكون التعبير أكثر دقة، وهذا ينطبق على الانفعالات من حيث دقة التعبير والحاجات ذات العلاقة بها. بعد أن استطاع الرياضي أن يمتلك حصيلة وفيرة من الانفعالات والتعرف عليها بشكل جيد ومعرفة مستوى هذه الانفعالات، إضافة إلى قدرته على معرفة انفعالات الآخرين ومستوى هذه الانفعالات، ينبغي على اللاعب أن يختار الانفعال المناسب وبدقة عالية من حيث النوع والشدة وبما يتناسب مع الموقف، بحيث لا يظهر هذا الانفعال وكأنه شاذ أو قد يتم فهمه بشكل خاطئ، فمن الطبيعي أن يقلق اللاعب أو أن يشعر أحيانا بالغضب أو الحزن أو عدم الرضا أو الدهشة، فعلا سبيل المثال إذا فشل حارس المرمى بالسيطرة على أحدى الكرات السهلة وذهبت نحو المرمى، فهنا تتباين ردود الفعل أو انفعالات زملاءه فقد ينتاب بعض اللاعبين مشاعر الغضب، وقد يشعر لاعبين آخرين بعدم الرضا، بينما لاعبين آخرين قد يبدون تعاطفاً مع هذا الحارس، بحيث يشكل نوع من الدعم له حتى لا يتأثر أداءه بقية المباراة. فنحن نقول هنا أن انفعال التعاطف هو الأصح وخاصة أن الامر أصبح واقعاً وقد يتاثر الحارس سلبياً من اللوم بقية المباراة ، أما بقية الانفعالات مثل إبداء الغضب أو عدم الرضا أو لوم الحارس في هذه اللحظة غير مقبول، وتعتبر انفعالات غير دقيقة أو مناسبة، وخاصة عندما تجد لاعب يبتسم من الموقف من باب الدهشة فهو غير مقبول ويترك أثراً سيئاً على حارس المرمى أو حتى بقية الزملاء. والأمثلة في هذا السياق عديدة. ويجب ملاحظة أن انفعال التعاطف يجب أن يكون واضحاً جداً أي عدم إبقاء مشاعر التعاطف حبيسة في داخل اللاعب بل يجب أن تظهر واضحاً من خلال كلامه، تعابير وجه ، سلوكه وقد يظهر ذلك جلياً من خلال التقدم نحو الحارس والضرب على كتفه وتشجيعه نحو بذل مزيد من الجهد.

ومثال آخر فقد يريد المدرب أن يوصل رسالة إلى لاعب ما أنه غير راضي عن أداءه ، فانفعال عدم الرضا يجب أن لا يختلط بانفعالات أخرى مثل الغضب أو القلق.... الأمر الذي يضفي زيادة في إرباك الموقف لا توصيل

رسالة، فهنا يكون الذكاء الانفعالي للمدرب بأن يصدر منه سلوك عدم الرضا من خلال إشارات واضحة دقيقة أو تعابير وجه محددة تظهر عدم رضا المدرب دون أن يظهر عليه الغضب والعصبية.

وكثيرا ما يحصل اللاعب على بطاقة صفراء، فتظهر عليه معالم الغضب وقد يتوجه على الفور نحو الحكم ويبدأ بمناقشته والقيام بالتبرير، وقد يكون الحكم منفعل في هذه اللحظة ويقوم بتوجيه بطاقة حمراء أو إنذار زميل آخر قام بالتدخل في الموقف، فهنا ينبغي التأكيد على اختيار الانفعال الدقيق ومستوى الشدة المناسبة، فبدل الغضب هذا كله يمكن أن ابدي تعبيرات وجهية تنم عن عدم الرضا وبمستوى شدة منخفض الأمر الذي لا أتأثر به أنا ولا زملائي ولا داعي لمجادلة الحكم هذا إذا لم تستطيع كتم انفعالاتك أصلاً.

٤. القدرة على التمييز بين الانفعالات الصادقة والكاذبة والانفعالات الدقيقة وغير الدقيقة.

وهي قدرة الفرد الذكي انفعالياً على تحسس وتمييز التعابير المزيفة التي يبديها الآخرون (Mayer & Salovey,١٩٩٧). وبناءاً على ما سبق من مهارات أو قدرات فرعية سابقة يظهر أن اللاعب الذي يتميز بالذكاء الانفعالي يستطيع أن يمتلك القدرة على التمييز بين الانفعالات الصادقة وغير الصادقة التي يبديها الآخرين والحكم على مدى دقتها ومناسبتها، فعلى سبيل المثال أثناء تنفيذ الركلات الترجيحية وعندما يتواجه اللاعب المنفذ للركلة وحارس مرمى الفريق المنافس ، فقد تجد الحارس يقوم ببعض الحركات التي تظهر أنه يشعر بحماس عال وتوقع عال في صد الكرة، ولكن في الحقيقة قد يكون هذا الحارس يشعر بمستوى من القلق والتوتر ويحاول إخفاء ذلك ونقول هنا يأتي ذكاء اللاعب المنفذ للركلة في قدرته على التمييز بين الانفعالات الصادقة وغير الصادقة والقدرة على قراءة الانفعالات الحقيقية، لان الأمر في غاية الأهمية ويدخل في باب الخديعة فإذا لم يستطع اللاعب أن يميز انفعال حارس المرمى بشكل دقيق، فقد تنعكس الصورة ويتأثر اللاعب من خلال شعوره بأن الحارس يظهر ثقة عالية وتوقع عالي على صد الكرة وبالتالي يتسبب في إرباكه أثناء تنفيذ ركلة الجزاء.

وهنا يستوقفني ما حصل مع منتخبنا الوطني لكرة القدم في ثمن نهائي آسيا ٢٠٠٤ وقتها كان يلعب ركلات ترجيحية مع المنتخب الياباني، وبعد أن كان منتخبنا متفوقاً بركلتين ترجيحيتين طلب المنتخب الياباني تبديل المرمى التي تجري عليه ضربات الجزاء بالمرمى المقابل، وسرعان ما انقلبت النتيجة وخسر منتخبنا المباراة، لأنه لم يدرك أن المنتخب الياباني كان منهاراً أصلاً وبادي عليه الارتباك والقلق، ولكن استطاع مدرب المنتخب اليابان نقل هذا

الارتباك والقلق إلى منتخبنا عن طريق حيلة تبديل المرمى، وبالتالي بدل أن نقرأ الموقف بشكل صحيح، والتعرف بدقة على الحالة الانفعالية التي يعيشها عملاق آسيا - الفريق الياباني - بشكل صحيح، انتقل الارتباك إلى منتخبنا وخسرنا المباراة .

ومثال آخر نجد أن المدرب واللاعبين قبل المباريات الهامة يتبادلون الحديث حول المباراة فالمدرب الذكي انفعالياً يدقق في مشاعر لاعبيه بشكل جيد، لأنه بشكل عام قد يظهر اللاعبون استعدادهم وحماسهم، وأنه ليس هناك أي مخاوف أو قلق، وهذا هو الظاهر وإذا تم التدقيق جيداً في الأفكار التي يطرحوها أو التوقعات .... نجد أن قسماً منهم يخفي وراء الحماس أو الاستعداد، درجة عالية من التوتر أو الخوف. وهذا ما ينبغي على المدرب أو قائد الفريق قراءته بشكل جيد واتخاذ اللازم ، وهذا بحاجة إلى المزيد من التدريب والمران.

ثانياً : استخدام الانفعالات لتسهيل التفكير Emotional Facilitation of Thinking

وهو القدرة على توليد واستخدام الانفعالات والإحساس بها بصفتها ضرورية لنقل المشاعر والأحاسيس وتوظيفها في عمليات معرفية أخرى (Brackett & Salovey, ٢٠٠٦). ويركز هذا البعد على تأثير الانفعالات في الذكاء، حيث يصف الأحداث الانفعالية التي تساعد على المعالجة العقلية، وفي هذا البعد تظهر قدرة الرياضي ومهارته في توظيف الانفعالات في الذكاء بشكل إيجابي، حيث كان يعتقد أن الانفعالات بشكل عام تلعب دوراً سلبياً في الذكاء أو في عملية التفكير، فعلى سبيل المثال انفعالات مثل القلق أو الغضب كان يعتقد أنها سوف تؤدي إلى سوء في التفكير، ولكن في هذا البعد سوف نرى العكس، حيث الانفعالات تجعلنا نفكر بطريقة صحيحة وسليمة ويتضمن هذا البعد الوظائف الانفعالية التالية:

١. توجيه الانتباه للمعلومات الهامة.

تخدم الانفعالات كنظام تنبيه أساسي منذ الولادة، فالرضيع يبكي عندما يحتاج إلى الحليب، ويضحك استجابة لابتسامات الآخرين؛ لذلك تقدم لنا الانفعالات إشارات لحدوث تغيرات مهمة في الشخص نفسه وفي بيئته، وعندما ينضج الفرد تبدأ الانفعالات تتشكل وتحسن التفكير من خلال توجيه انتباه الفرد نحو التغيرات المهمة في حياته، ومثال ذلك: قلق المدرس إذا ما انشغل عن تحضير دروس اليوم التالي؛ مما يدفعه لإنهاء أعماله قبل أن يؤثر قلقة على استمتاعه. وبالنسبة للرياضي هذا الأمر هام جداً، بحيث يبين أن العديد من الانفعالات مثل (القلق أو الخوف أو الغضب،...) والتي نطلق عليها

أحيانـاً (الانفعـالات السـلبية)، تلعـب دوراً أيجابيـاً فـي عمليـة التفكيـر واتخـاذ القرارات السليمة.

فعلى سبيل المثال أثناء اشتراك اللاعب محمد في التدريبات الأخيرة مع فريقه على مهارة التسديد على المرمى ، كان غير موفق على الإطلاق وكانت تسديداته سيئة، هذا الأمر سبب القلق والتوتر لمحمد وبدأت تدور في رأسه العديد من الأفكار السيئة عن حقيقية مستواه، وما سوف يقدمه في المباريات التي سوف تجري الشهر القادم، مشاعر التوتر والقلق هذه دفعت محمد إلى التفكير بالطريقة التي تجعله يسترد مستواه ويظهر بمستوى جيد ويحسن مهارة التسديد لديه، فطلب من المدرب السماح له بتكثيف التدرب على التسديد في نهاية الوحدات التدريبية، واستشارته حول التدريبات التي تساعده على ذلك، وفي فترة زمنية قصيرة استطاع محمد تقديم مستوى جيد. وهذا المثال يمكن أن نسوقه على بقية الانفعالات من غضب ودهشة وحزن وخوف، وذلك بقدرة اللاعب على الاستفادة من هذا الانفعال بحيث أن هذا الانفعال نفسه يجعل اللاعب يهتم بالموقف ويعالجه ويحسن التصرف فيه. (بمعنى أنا أشعر بالقلق والذي ينتابني هو مشاعر القلق...، والسبب هو.....، وعليه ينبغي التخلص من هذا السبب من خلال...............).

٢. إنتاج أو توليد الانفعالات التي تساعد على إصدار الأحكام وتنشيط ذاكرة المشاعر.

فعندما يُسأل الطفل عن شعور شخص في قصة ما، فربما يقوم بوضع نفسه مكان هذا الشخص (من أجل توليد أو إنتاج المشاعر)؛ مما يسمح له بالتعرف على المشاعر وخصائصها بشكل واقعي. أما الأشخاص الأكبر سناً، فإن قدرتهم على توليد المشاعر تساعدهم في التخطيط المستقبلي، فالفرد يمكنه التنبؤ بالحال الذي ستكون عليه مشاعره حين يقرر الانتقال إلى عمل جديد أو مواجهة نقد اجتماعي، فالمشاركة بمثل هذه المشاعر تساعد الفرد على اتخاذ قراره. مر معنا سابقاً ضرورة امتلاك اللاعب القدرة على التعرف على كم وفير من الانفعالات التي تصدر عن المواقف المختلفة التي يتعرض لها هو أو غيره من اللاعبين من انفعالات وشدة هذه الانفعالات، وما يرتبط بها من مشاعر، وما يمكن أن يجول في خاطر كل لاعب أثناء هذه المشاعر (تكوين ذاكرة للمشاعر)، فمثلا المواقف التالية:

- قيام المدرب بتوبيخك على الأداء السيئ في المباراة.
- قيام الحكم بإعطائك بطاقة صفراء في بداية الشوط الأول.
- قمت بإحراز هدف الفوز في الدقيقة الأخيرة من المباراة.
- قيام أحد لاعبي الفريق المنافس بشتمك بألفاظ نابية دون انتباه حكم

المباراة.

- طلب منك المدرب تنفيذ ركلة الجزاء في الدقائق الأخيرة من المباراة في مباراة نهائية وفريقك متأخر بهدف.

فكل موقف من هذه المواقف يصدر عنه انفعالات معينة، ترتبط بكم من المشاعر، وتبدأ أفكار تجول في خاطر اللاعب. فالرياضي الناجح هو الذي يمتلك (حجم جيد من ذاكرة المشاعر)، ويستطيع بسهول أن يضع نفسه مكان الآخرين ومعرفة انفعالاتهم وشدتها ومشاعرهم وما يجول في عقولهم من الأفكار. وهذا الأمر في غاية الأهمية لأنه يبنى عليه قدرة اللاعب على اتخاذ القرار المناسب وذلك ضمن شقين رئيسيين الأول فيما يتعلق بانفعالات أعضاء الفريق من زملاء ومدربين وإداريين أو حتى الجمهور من حيث توفير الدعم لهم في المواقف الانفعالية بعد القراءة الجيدة للموقف الانفعالي والمشاعر المرتبطة به (من خلال وضع نفسه مكان الآخرين)، والشق الثاني انفعالات المنافسين من خلال استغلالها كجانب تكتيكي هام من خلال استغلال انفعالات المنافس ومشاعره بشكل ينعكس سلبياً على أداءه.

٣. التأرجح الانفعالي يؤدي إلى تناول وجهات نظر متعددة.

عندما يكون فرد ما في حالة مزاجية سيئة؛ قد تتسبب هذه الحالة باتخاذه قراراً غير دقيق أو غير مناسب تجاه موقف معين، فإذا ما تغيرت حالته المزاجية نحو الإيجابية؛ ربما تتسبب في اتخاذه قراراً مغايراً أكثر مناسبة تجاه نفس الموقف، فالتحول المزاجي يدفع الأفراد إلى اعتبار احتمالات أكثر، وصولاً إلى اتخاذ القرار الأنسب. وهنا نقول أنه ينبغي على الرياضي أن يحرص على عدم اتخاذ أي قرار أو القيام بأي تصرف وهو في حالة مزاجية سيئة، لان هذا القرار أو التصرف سوف يكون مغايراً بعد تغير حالته المزاجية نحو الأفضل. فعلى سبيل المثال انزعج مدرب ما من أداء أحد مهاجميه في الربع ساعة الأولى من المباراة، وبدت عليه علامات الغضب وعدم الرضا (حالة مزاجية سيئة)، فقام على الفور وأراد استبدال هذا المهاجم، وبعد دقائق قليلة هدأ هذا المدرب (تغيرت حالته المزاجية) عدل المدرب عن فكرة استبدال اللاعب، وبدل ذلك وجه له رسائل يحثه على العمل على تحسين الأداء والتشجيع.

٤. تقلب الحالة الانفعالية يشجع على مقاربة المشكلات.

إن الوظيفة الأخيرة في هذا البعد هي إدراك أن أنماط العمل المختلفة، والأشكال المختلفة من التفكير (مثل: الاستقراء، الاستنتاج)، تصبح أكثر سهولة من خلال أنماط مختلفة من الأمزجة، كالسعادة التي تسهل الاستنباط والإبداع (Mayer & Salovey,١٩٩٧). على كل رياضي أن يضع نصب عينية أن لا يقوم باتخاذ أي قرار وهو في حالة مزاجية سيئة (قلق، خوف، حزن)،

وانتقاء الحالة المزاجية المناسبة (الانبساط، السعادة، التفاؤل) لاتخاذه، فكثيراً ما يكون اللاعب غير راضياً عن قرار المدرب باستبداله أو استبعاده، فتصدر منه تصرفات غير مسؤولة في لحظة غضب، لكن لو استطاع هذا اللاعب أن يؤجل أية قرارات أو تصرفات في وقت آخر (تتغير في الحالة المزاجية نحو الأفضل)، لربما تم تسوية الموضوع وبكل سهولة ويسر وإيجابية.

وفي نهاية هذا البعد نقول أنت كرياضي تتسم بالذكاء الانفعالي يجب أن لا تقع فريسة المشاعر الانفعالية السلبية سواءاً في التمرين أو في المباريات حتى لو كان طبيعة الموقف يترتب عليه بعضاً من (القلق، الغضب، الخوف، اليأس) لأن هذا يضفي عليك حالة مزاجية سيئة ترتبط بسوء اتخاذ القرار المناسب، وابحث دائما على الوجه الإيجابي للموقف الانفعالي أي قم ببناء حالة مزاجية إيجابية لنفس الموقف وتابع المسير للامام. وحتى تتضح الامور إليك راقب الموقف التالي ولاحظ الفرق:

في إحدى المباريات الهامة لفريق كرة القدم يروي كل من محمد ومالك موقفاً مر بهم كما يلي:

يروي محمد الموقف قائلا:

"لم يبقى سوى عشر دقائق على نهاية المباراة والنتيجة لا زالت (٠/١) لصالح الفريق المنافس ، وأصبحت أرى أن عملية التعويض باتت بعيدة، وأن الخسارة واقعة لا محالة، وأن جهد الفريق واستعداداته وتدريباته تذهب وأدراج الرياح، وجماهيرنا العزيزة سوف تغادر مطأطئة الرؤوس، وسوف نفقد المكافآت التي وعدنا بها ..... أجد نفسي متعب جداً، ولا أقوى على اللحاق بالكرة أو حتى السيطرة عليها ... كل شيء انتهى... "

فيما يروي زميله مالك الموقف نفسه قائلا:

" بقي عشر دقائق من المباراة، لن نفقد الأمل، سوف نستمر في بذل الجهد فنحن قد تدربنا واستعدينا بشكل جيد وكنا نتوقع كل شيء نستطيع أن نسجل في أية لحظة ولو كان الوقت الضائع ، سوف أعمل كل ما في وسعي للجري وقطع الكرات وسرعة التمرير، ودقة التهديف. وسوف نسعد جماهيرنا ونحقق أهدافنا."

أكتب رأيك في كل من موقف محمد وممالك، وناقش مدربك فيه باعتبار أن هذا الموقف مشكلة اعترضت كل من محمد ومالك.

ثالثاً : فهم وتحليل الانفعالات؛ توظيف المعرفة الانفعالية

Understanding and Analyzing Emotions; Employing Emotional Knowledge

وهي القدرة على فهم المعلومات الانفعالية وكيفية ترابطها وتكاملها وتطورها من خلال العلاقات من أجل تقدير معاني تلك الانفعالات (Brackett & Salovey, ٢٠٠٦). ويركز هذا البعد على القدرة على فهم الانفعالات واستخدام المعرفة الانفعالية، والحديث هنا عن قدرة الرياضي على قراءة الموقف الانفعالي (الفهم والتحليل) من خلال الكم من المعلومات الانفعالية المرتبطة بالموقف الانفعالي (فهم طبيعة ومعنى الانفعال وشدته والمشاعر والافكار المنبثقة، إيجابية وسلبية الانفعال، وكيفية تطوره) ومن ثم استخدام هذه المعرفة الانفعالية في اتخاذ القرار المناسب . ويتضمن القدرات الفرعية التالية:

١. القدرة على تصنيف الانفعالات وإدراك العلاقة بين هذه الانفعالات.

بعد أن يستطيع الطفل التعرف على الانفعالات، يبدأ بتصنيف هذه الانفعالات (انفعالات إيجابية وأخرى سلبية)، وفي مرحلة لاحقة يمكنه التعرف على العلاقات بين هذه الانفعالات، مثل التعرف على التشابه والاختلاف بين الانفعالات المتقاربة، مثل: الإعجاب والحب، أو الانزعاج والغضب. وهنا الحديث عن قدرة الرياضي على التعامل مع الموقف الانفعالي والانفعالات الصادرة بشكل أكثر عمقاً ، بحيث لا أكتفي فقط على التعرف على الانفعالات كما في البعد الاول ولكن هنا تتطور العملية وصولا إلى القدرة على تصنيف الانفعالات بطريقة ما (سلبية، أيجابية)، (مقبولة، أو غير مقبولة) إضافة إلى القدرة على التفريق بين الانفعالات التي تبدو متقاربة إلى حد كبير، فعلى الرياضي أن يفرق بين الغضب والاستياء، أو بين الفخر والغرور، أو بين الخوف والحذر، ويستطيع أن يعي المشاعر والأفكار المرتبطة بكل نوع من هذا الانفعالات، ويقرر بكل سهولة إيجابيتها وسلبيتها، أو قبولها أو عدم قبولها..... فعلى سبيل المثال أنا كمدرب يمكن أن أقبل أن يظهر أعضاء فريقي مشاعر الفخر بمستواهم، ولا أقبل منهم مشاعر الغرور.

٢. القدرة على تفسير المعاني التي تعبر عنها الانفعالات.

وتتزامن القدرة على تصنيف الانفعالات وإدراك العلاقة بينها مع تعلم الطفل معنى كل انفعال وأثره في العلاقات مع الآخرين، مثلاً يدرك الطفل أن حزنه بسبب عدم تمكن صديقة المقرب من اللعب معه، فالمعرفة الانفعالية تبدأ في مرحلة الطفولة، وتنمو خلال مراحل الحياة مع زيادة الفهم لهذه المعاني الانفعالية. وهنا يستمر عمق الفهم للرياضي للانفعالات من خلال قدرته على فهم المعاني التي يعكسها أي انفعال، بمعنى إذا رأيت أي انفعال يصدر عن زميلي أو المدرب أو الحكم أو الجمهور، فهنا أنا كلاعب أمتلك ذكاء انفعالي ينبغي أن يكون لي القدرة على التعرف المعاني (الأسباب ، الأفكار، الأفعال)

التي تعكس هذا الانفعال. فعلى سبيل المثال إذا رأيت زميلي يكلم الحكم بصوت مرتفع بعد أن تعرض للخشونة من منافسه ، إدرك أن زميلي يشعر بالاستياء، أو الغضب من الحكم ويعتقد أن الحكم مخطأ في قراره، وأن هذا سوف يضع الفريق في موقف محرج إذا استمر في مثل هذه القرارات.

٣. القدرة على فهم الانفعالات المركبة.

مع تراكم الخبرة الانفعالية، يبدأ الفرد بإدراك أن الانفعالات البسيطة قد تتحد معاً لتكون انفعالات مركبة، فعلى سبيل المثال فان الهيبة (awe) ينظر إليها أحياناً على أنها مركبة من الخوف والإعجاب، وكذلك فان الأمل انفعال مركب يضم الإيمان والتفاؤل. مع ازدياد خبرة اللاعب الانفعالية يمكنه أن يمتلك القدرة على قراءة الانفعالات حتى لو كانت مركبة، بمعنى إذا كان زملائي يبدون مشاعر الأمل للفوز والتأهل للدور التالي، أستطيع أن أفهم أن انفعال الأمل هو مكون من انفعالين هما الإيمان والتفاؤل ، وان انفعال مثل اليأس يضم الحزن والدهشة، وأن انفعال مثل التعاسة أو الندم يضم الحزن والاشمئزاز، وبالتالي هنا أستطيع فهم زملائي بشكل أكثر دقة، والتعامل معهم بطريقة صحيحة بناءا على هذه المهارة وهذه مرحلة متقدمة من فهم وتحليل الانفعالات، وتحتاج إلى مزيد من المران.

٤. القدرة على إدراك تتابع الانفعالات وتسلسلها.

يتعلم الفرد أن الانفعالات تميل للحدوث في سلسلة أو ترتيب معين، فالغضب يزداد حدة ليصل إلى الهيجان، ومن ثم قد تتحول إلى الرضا أو الذنب حسب الموقف. ويبدأ الفرد كذلك بالتفكير في نتائج الانفعالات، ومثال ذلك: قد يتوقع الفرد غير المحبوب أن رعاية الآخرين له قد تتطور لاحقاً لتصل إلى مستوى الرفض(Mayer & Salovey, ١٩٩٧). وهذه المهارة مهمة جداً في المجال الرياضي وهي تتوج هذا البعد حيث يتعلم الفرد الرياضي أن الانفعالات تميل للحدوث ضمن تسلسل وترتيب معين فقد يتحول الاستياء إلى غضب ومن ثم إلى هيجان، وقد يصل في النهاية إلى الندم، والمثالين التالين يوضحان ذلك:

محمد مهاجم مميز في فريق كرة القدم، تعرض في المباراة السابقة لمضايقات متعمدة من قبل مهاجمي الفريق المنافس، إلا أن هذا الأمر كان يقابل من قبل محمد بكل عقلانية، ولاحقاً بدأت تظهر عليه علامات الاستياء، سرعان ما تحولت بعد قليل من الهجمات إلى غضب شديد أخذ معه بالصراخ، وفي الهجمة التالية تعرض لمضايقة أخرى من قبل مدافعي الفريق المنافس، فقام محمد فوراً وتوجه نحو منافسه وهو في حال عصبية شديدة (هستيرية) لاكماً إياه على وجهه. مما حدا بحكم المباراة بتوجيه البطاقة الحمراء له

ومغادرة الملعب. أكمل الفريق اللعب بعشرة لاعبين، وتعرض الفريق بعدها إلى هدفين وخرج خاسراً من المباراة. وكان محمد يجلس على مقاعد المتفرجين بعد تعرضه للطرد. وما إن انتهت المباراة بهذه النتيجة بدأت عيناه تنهمر بالدموع وبدأ يلوم نفسه ويشتمها، حتى أنه ألقى بنفسه على الأرض وأخذ يضربها بقبضته محملاً نفسه مسؤولية ما حدث.

ناقش كيف تطورت انفعالات اللاعب محمد خلال المباراة وبعدها.

سمير لاعب مهاجم لدى فريق كرة القدم، وها هو يخوض المباراة قبل النهائية في البطولة، وهو يقدم مستوى رائع في العشر دقائق الأولى من المباراة، حيث كان يشعر بالسعادة، واستمر يقدم جهداً مميزاً في الدقائق التالية واستطاع بتمريراته الجميلة أن يساهم في صنع هدفاً لفريقه وبدأت تظهر عليه آثار الاندهاش، وفي منتصف الشوط الثاني استطاع فايز تسجيل هدفاً جميلاً، ومن شدة الفرح توجه نحو جمهوره، خلع قميصه وأخذ يلوح به من شدة الفرح، وبعدها مباشرة وجه له حكم المباراة بطاقة صفراء، ثم ألحقها ببطاقة حمراء على هذا السلوك لأن فايز قد حصل على بطاقة صفراء نهاية الشوط الأول. مما دعا فايز مغادرة الملعب والجلوس على مقاعد الجمهور، ثم بدأ فايز يشعر بالحزن ثم اشتد حزنه إلى ألم، ثم انفجر بالبكاء وبدأ يلوم نفسه ويشتمها، وأخذ يشد شعره محملاً نفسه مسؤولية ما حدث.

ناقش كيف تطورت انفعالات اللاعب فايز خلال المباراة وبعدها. وما هي الأسباب التي دعت إلى مثل هذا التطور.

رابعاً: التنظيم التأملي للانفعالات لترقية النمو الانفعالي والمعرفي (إدارة الانفعالات)

Reflective Regulation of Emotion to Promote Emotional and Intellectual growth

يمثل هذا البعد القدرة على الانفتاح على المشاعر والأحاسيس وتعديلها في الذات وفي الآخرين من أجل فهم تلك المشاعر وتطوير النمو الانفعالي للفرد (Brackett & Salovey, ٢٠٠٦). ويعتبر هذا البعد أعلى مستويات الذكاء الانفعالي، حيث يركز على التنظيم الواعي للانفعالات من أجل تعزيز النمو الانفعالي والمعرفي للفرد، ويجب ان يعي الرياضي أن هذا البعد يمثل قمة الهرم للذكاء الانفعالي، فبعد التدرج خلال الأبعاد الثلاث السابقة، يصل اللاعب إلى القدرة على تنظيم أو إدارة الانفعالات سواءً في الذات أو عند الآخرين. ويتضمن القدرات الفرعية التالية:

١. القدرة على الانفتاح على المشاعر السارة وغير السارة.

إن ردود الفعل الانفعالية يتم تقبلها وتحملها، سواء أكانت سارة أم غير سارة؛ ولهذا السبب، فإن أعلى مستويات الذكاء الانفعالي، يبدأ مع بداية الانفتاح على المشاعر openness of feeling . وهذا ما نطلبه دائماً من الرياضيين تقبل المشاعر الانفعالية وتحملها، سواء كانت سارة أو غير سارة، وأنه من الطبيعي أن تنتاب اللاعب مشاعر القلق أو الغضب أو الخوف، كما هو من الطبيعي أن تنتابه مشاعر الفرح أو التفاؤل أو الأمل أو الإقبال، فهذا واقع يجب أن نقبله ونتحمله وهذا يعتبر المرحلة الأولى في تنظيم أو أدارة الانفعالات.

٢. القدرة على تحديد الانفعالات التي يمكن الاندماج فيها من تلك التي يمكن تجنبها اعتماداً على فائدتها.

عندما يكبر الطفل، يعلمه والديه عدم التعبير عن انفعالاته الحاضرة، حيث يطلب منه الابتسام أمام الآخرين حتى لو كان يشعر بالحزن، والذهاب إلى غرفته عندما يسيطر عليه الغضب، فالطفل يبدأ بتعلم أن الانفعالات يمكن أن تكون منفصلة أو مستقلة عن السلوك. ونتيجة لذلك يتعلم الأطفال الاندماج engaging مع بعض الانفعالات وعدم الاندماج مع البعض الآخر في الوقت المناسب، فالغضب rage ضد الآخرين أو ضد الظلم ربما يكون مفيداً في جانب معين، ولكنه أقل فائدة عندما يكون الانفعال في ذروته (at its climax)، فالشخص الناضج انفعالياً ينسحب من الموقف، ويناقش الأمر بهدوء وثقة مع نفسه، وهذا يمنحه بصيرة انفعالية تقدم له العون في عملية التفكير لديه. وبعد أن تقبل الرياضي المواقف الانفعالية المشاعر المرتبطة بها على إيجابيتها وسلبيتها، يجب عليه أن يسعى إلى تبني الانفعالات الإيجابية باعتبارها تعكس له سلوكيات (أفعال، نتائج) ايجابية (مفيدة) ، وتجنب الانخراط في الانفعالات السلبية، باعتبارها تعكس له بالغالب سلوكيات (أفعال، نتائج) سلبية، وبهذا نقول أن اللاعب ناضج انفعالياً، وهناك استراتيجيات عديدة يمكن للرياضي استخدامها في هذا المجال مثل تجاهل الانفعالات السلبية أو التفكير المنطقي أو وقف الأفكار السلبية.

ونود الإشارة هنا أنه ليس كل الانفعالات السلبية هي ذات نتائج سيئة أو عديمة الفائدة فالأمر مرهون بطبيعة الموقف الانفعالي وشخصية الرياضي وهذا يخضع لمسألة الفروق الفردية، وهذا الأمر نفسه يتعلق أيضاً بالانفعالات الإيجابية فليس كلها ذات فائدة فهي أيضاً تخضع لطبيعة الموقف الانفعالي

وشخصية الرياضي (الفروق الفردية)، فعلى سبيل المثال القلق البسيط للرياضي يمكن اعتباره ايجابياً ، والفرح الشديد له يمكن اعتباره سلبياً ؟

٣. القدرة على التأمل الواعي للانفعالات في علاقتها بالفرد وبالآخرين.

عندما ينضج الفرد انفعالياً، يبدأ ظهور التأملات الواعية للاستجابات الانفعالية أو ما يسمى ما وراء الخبرة الانفعالية أو المزاجية meta experience of mood and emotion، **فمثلاً قد يقول فرد "أني أفهم حقيقة مشاعري أو مشاعر من أقابله"، أو يشير إلى " أن مشاعره توثر في نمط تفكيره. وهذه تأملات واعية للاستجابات الانفعالية على العكس من الإدراك البسيط للمشاعر والأحاسيس. وما وراء الخبرة الانفعالية ينقسم إلى جزأين: الأول يسمى ما وراء التقويم** meta evaluation، **ويقصد به مدى انتباه الفرد لمزاجه وكيفية رؤيته لحالته المزاجية من حيث وضوحها وتقبلها وتأثيرها عليه.**

مر معنا في البعد السابق (فهم واستخدام الانفعالات) أنه على الرياضي امتلاك القدرة على فهم المعاني التي يعكسها أي انفعال، بمعنى إذا رأيت أي انفعال يصدر عن زميلي أو المدرب أو الحكم أو الجمهور، فينبغي أن يكون لي القدرة على التعرف المعاني (المشاعر، الأفكار) التي تعكس هذا الانفعال. إلا انه في هذا البعد تصبح الأمور أكثر عمقاً بحيث لا أكتفي بالإحساس البسيط بالمشاعر والأحاسيس المرتبطة بالانفعالات، ولكن أصبح أكثر تأملاً ودقة وانتباهاً لمشاعري وحالتي المزاجية، وكيف تؤثر هذه المشاعر وحالتي المزاجية في نمط تفكيري (ايجابياً، أو سلبياً)، وهل هذه المشاعر والحالة المزاجية صحيحة أو دقيقة أو مقبولة أو أنها غير مناسبة، أو مبالغ فيها وإلى أين سوف تقودني هذه الحالة المزاجية (التنبوء بالمستقبل). وهنا نقول أن اللاعب الذي يتمتع بالذكاء الانفعالي يستطيع من خلال حصيلة خبراته الانفعالية الذهاب إلى ما بعد المزاج في شقها الأول (التأمل الواعي للانفعالات)، وهذا ليس في الذات فقط وإنما لدى الأشخاص الآخرين.

٤. القدرة على إدارة الانفعالات عند الفرد أو لدى الآخرين بتهدئة الانفعالات السلبية وتعزيز الانفعالات السارة.

إن الجزء الثاني لما وراء الخبرة الانفعالية هو ما وراء التنظيم meta regulation، **ويقصد به محاولة الفرد تحسين مزاجه السيئ أو كبحه** Dampen **أو تجاهل حالته المزاجية. ومن أهم خصائص ما وراء الخبرة الانفعالية هو فهم الانفعالات بدون مبالغة أو التقليل من أهميتها (** Mayer & Salovey, ١٩٩٧**). كما أن تنظيم الانفعالات لا يقتصر فقط على تنظيم الفرد لانفعالاته الذاتية، وإنما يتضمن أيضاً تنظيم انفعالات الآخرين، مثل القدرة**

على تحسين مزاج الآخرين (Salovey & Mayer,١٩٩٠). بعد أن استطاع الرياضي الذهاب إلى مرحلة ما بعد الحالة المزاجية بشقها الاول من خلال التأمل الواعي للانفعالات (وضوحها، تقبلها، تأثيرها)، يأتي الشق الثاني لما بعد الحالة المزاجية وهي قدرة الرياضي على إدارة وتنظيم انفعالاته لتعزيز الانفعالات الإيجابية (السارة) وتحسين حالته المزاجية السيئة أو كبحها أو تجاهلها، وهذا لا يقتصر على داخل الفرد، وإنما يتعدى إلى تنظيم وإدارة انفعالات الآخرين مثل تحسين حالتهم المزاجية. ولذلك على الرياضي أن يمتلك الاستراتيجيات المختلفة التي تمكنه من عمل ذلك مثل: التأمل الذاتي (استبدال الافكار السلبية بأفكار إيجابية)، والحديث الإيجابي مع الآخرين، وأسلوب حل المشكلة، وإستراتيجية وقف الأفكار، أساليب الاسترخاء، أو أسلوب التفكير المنطقي،.....

وفي النهاية نقول أن الرياضي الذي يكتسب هذه القدرات (المهارات) ضمن الأبعاد (القدرات) الأربع الرئيسية ومهاراتها الفرعية، هو رياضي يتمتع بالذكاء الانفعالي، الأمر الذي ينعكس بشكل إيجابي على حياته سواء في داخل الملعب أو خارجه. وهذه المهارات (القدرات) بحاجة إلى تدريب ومران وممارسة.

وكما أن معرفة البروفيل الشخصي للفرد الرياضي يمكن أن يستخدم في تصميم وإعداد برامج نفسية تربوية مختلفة في المجال الرياضي. فعلى سبيل المثال الرياضي الذي يسجل نقاط منخفضة في فرع من فروع الذكاء الانفعالي مثل (فهم الانفعالات) يجب أن يوجه مباشرة إلى التركيز على هذا البعد. وإذا ما سجل نقاط منخفضة في الفرع الرابع (إدارة الانفعالات)، يجب أن يتم تشجيعهم للتركيز على هذه المهارات وتطويرها.

*** الذكاء الانفعالي كنموذج مقبول لتفسير علاقة الانفعالات بالرياضة**

إن النظريات والنماذج التي عمدت إلى توضيح علاقة الانفعالات بالأداء الرياضي (كما جاء في الفصل الأول) مرت بمراحل تطور منذ ظهور نظرية اليو المقلوبة والتي عمدت إلى تعميم درجة الاستثارة المتوسطة باعتبارها ترتبط بدرجة الأداء الأمثل وربطت مستوى الاستثارة بانفعال القلق، ومن ثم نموذج اسبرغ الذي اعتمد مجموعة انفعالات افترض وجوب وجودها ضمن مراحل دنيا من الاستثارة باستثناء انفعال الحيوية الذي يستلزم أن يكون في مستوى عال (أعلى ٥٠%) حتى يكون اللاعب في أداءه الأمثل، وكلا الاتجاهين لم يراعي الخصوصية للألعاب الرياضية من جانب؛ والفروق الفردية للأفراد من جانب آخر، الأمر الذي استطاعت نظرية هانيين معالجته من خلال الحديث عن منطقة أداء مثالية لكل لاعب ترتبط بمستوى مثالي من الاستثارة الانفعالية ،وهي تختلف من لاعب إلى آخر. إلا أنه يؤخذ على نظرية

هانين أحياناً أنها تبحث عن المنطقة المثلى للأداء للدخول في المنافسة، ونحن نعلم أن ظروف الأداء الرياضي تختلف من لحظة إلى أخرى وهناك ظروف غير متوقعة خاصة في الألعاب الجماعية وهذا ما لم يستطع هانين تحديده.

وعليه أرى أن نموذج الذكاء الانفعالي الذي يقوم على إدراك الانفعالات واستخدامها في عملية التفكير وفهمها وتحليلها وإدارتها، يعتبر نموجاً موضحاً لعلاقة الانفعالات بالأداء الرياضي باعتباره:

١. يجد تقاطعاً وتناغماً مع تفسير علاقة الانفعال بالرياضة كما طرحه هانين ولازروس وغيرهم.

٢. أنه أقدر على مراعاة الفروق الفردية والتعامل مع ظروف المنافسة المتغيرة من لحظة إلى أخرى خلال الأداء أو المنافسة.

٣. أنه يجد تقاطعاً واضحاً مع العديد من المهارات النفسية التي تؤخذ في عين الاعتبار في اعداد الرياضيين.

كما أنه أن نموذج الذكاء الانفعالي يتميز بالشمولية من خلال مروره بمراحل متسلسلة مترابطة تبدأ من التعرف على الانفعالات وكيفية استخدامها الصحيح ومن ثم الفهم والتحليل لها وصولاً إلى إدراتها. والبحث ما زال في بداية وبحاجة لمزيد من البحث والدراسة.

*** برامج الذكاء الانفعالي للرياضيين وكيفية قياسه**

أرى مما تقدم أن الذكاء الانفعالي يعمل على تحسين نوعية حياة الفرد الرياضي، وإعداده بشكل أفضل للمتطلبات البيئية، ويزيد من نجاحه في حياته، وخاصة مع تأكيد الباحثين في الذكاء الانفعالي مثل (Bar-On, 1997; Goleman, 1998; Mayer, Slaovey & Caruso, 2002**) إلى إمكانية تعليمه وتطويره في أي وقت، وتأكيد جولمان (**1998**)** Goleman **على أفضلية التدريب عليه في وقت مبكر.**

وقد قمت بتصميم برنامج تدريبي لتنمية مهارات الذكاء الانفعالي من خلال أطروحتي للدكتوراه يطبق على لاعبي كرة القدم الناشئين، وهذا البرنامج يمكن الاستعانة به لتطبيقه على مختلف المراحل العمرية للاعبين ولمختلف الألعاب الرياضية من التغيير في طبيعة الأمثلة المطروحة، وفيما يلي شرح مفصل لهذا البرنامج راجياً حسن الاستفادة منه، إضافة إلى أنه تم إرفاق مقياس للذكاء الانفعالي الذي استخدم في الدراسة (ملحق رقم ٢) ، ومقياس آخر استخدم لمعرفة قدرة اللاعبين على تقييم المواقف الانفعالية

المرتبة بالأداء (ملحق رقم ٤)، حيث يمكن الاستعانة بهذين المقاسين في أية دراسات أو دورات أو برامج معدة لتنمية الذكاء الانفعالي للرياضيين.

البرنامج التدريبي المقترح لتنمية مهارات الذكاء الانفعالي للرياضيين

هو برنامج تدريبي مقترح لتنمية مهارات الذكاء الانفعالي في المجال الرياضي مستنداً إلى نموذج القدرات للذكاء الانفعالي لماير وسالوفي (Mayer & Salovey, ١٩٩٧)، تم بناءه خصيصاً لتحقيق أطروحتي للدكتوراه الحالية والتي تتمثل في معرفة أثر هذا البرنامج في تنمية مهارات الذكاء الانفعالي لدى ناشئي كرة القدم (١٢-١٣) سنة ، ومعرفة أثره في زيادة قدرة اللاعبين على تقييم المواقف الانفعالية المرتبطة بالأداء.

الإطار النظري للبرنامج التدريبي:

استند الباحث في بناءه للبرنامج التدريبي إلى نموذج القدرات للذكاء الانفعالي لماير وسالوفي (Mayer & Salovey, ١٩٩٧) والذي ينظر إلى الذكاء الانفعالي كمجموعة من القدرات العقلية تتمثل في أربع قدرات رئيسية يتفرع من كل منها أربعة قدرات فرعية كما يلي:

١. القدرة على إدراك وتقييم الانفعالات والتعبير عنها: وتتكون من القدرات الفرعية التالية: التعرف على الانفعالات الذاتية، والتعرف على انفعالات الآخرين، والتعبير عن الانفعالات، والتمييز بين التعابير الانفعالية الصادقة وغير الصادقة.
٢. القدرة على استخدام الانفعالات لتسهيل التفكير: وتتكون من القدرات الفرعية التالية: توجيه الانتباه إلى المعلومات الهامة، وإنتاج أو توليد الانفعالات، والتأرجح الانفعالي يساعد على إصدار الأحكام وتنشيط ذاكرة المشاعر، وتقلب الحالات الانفعالية يشجع على حل المشكلات.
٣. القدرة على فهم وتحليل الانفعالات؛ توظيف المعرفة الانفعالية: وتتكون من القدرات الفرعية التالية: تصنيف الانفعالات، وربط الانفعالات بمسبباتها، وإدراك الانفعالات المركبة، وإدراك تتابع الانفعالات وتسلسلها.
٤. التنظيم التأملي للانفعالات لترقية النمو الانفعالي والمعرفي (إدارة الانفعالات): وتتكون من القدرات الفرعية التالية: الانفتاح على المشاعر وتقبلها، وتحديد الانفعالات التي يمكن الاندماج فيها وتلك التي يجب تجنبها، والتأملات الواعية للانفعالات، وتنظيم الانفعالات.

توجه البرنامج التدريبي:

يقوم هذا البرنامج على التوجه المعرفي- السلوكي Cognitive – Behavioral Orientation حيث يجمع هذا التوجه بين الاهتمام بجانبين الأول: دور العمليات العقلية (المعرفية) مثل التركيز على إشراك الإدراكات الحسية

والانتباه والتصور والتذكر والتفكير، والثاني: الاهتمام بالعوامل البيئية (الموقفية) التي تسهم في التأثير على سلوك الفرد، أي بمعنى آخر أن السلوك يتحدد من خلال كيفية إدراك أو تفسير الفرد للبيئة أو الموقف.

أهداف البرنامج التدريبي:

يهدف البرنامج التدريبي إلى تحقيق ما يلي:

١- تنمية القدرة على إدراك وتقييم الانفعال والتعبير عنه، وتنبثق عنه الأهداف الفرعية التالية:

- **تنمية القدرة على التعرف على الانفعالات الذاتية من خلال الحالة الجسمية والمشاعر والأفكار.**
- **تنمية القدرة على التعرف على انفعالات الآخرين من خلال (اللغة، الصوت، المظهر، السلوك) وكذلك التعرف على الانفعالات التي تعكسها الأعمال الفنية.**
- **تنمية القدرة على التعبير عن الانفعالات بدقة، والتعبير عن الحاجات ذات العلاقة بهذه المشاعر.**
- **تنمية القدرة على التمييز بين المشاعر الدقيقة وغير الدقيقة أو الصادقة وغير الصادقة.**

٢- تنمية الوظائف الانفعالية التي تسهل عملية التفكير، وتنبثق عنه الأهداف الفرعية التالية:

- **إكساب اللاعبين وظيفة توجيه الانتباه إلى المعلومات الهامة من خلال الاستعانة بالمشاعر الانفعالية.**
- **إكساب اللاعبين وظيفة إنتاج أو توليد الانفعالات على درجة من الوضوح والكفاية بشكل يساعد على إصدار الأحكام وتنشيط ذاكرة المشاعر.**
- **إكساب اللاعبين وظيفة تعدد وجهات النظر من خلال التأرجح الانفعالي (تغير الحالة المزاجية).**
- **إكساب اللاعبين وظيفة انتقاء الحالة المزاجية المناسبة (السعادة) التي تساعد في حل المشكلات.**

٣- تنمية القدرة على فهم وتحليل الانفعالات، وتنبثق عنه الأهداف الفرعية التالية:

- تنميـة القـدرة علـى تصـنيف الانفعـالات وإدراك العلاقـة بـين هـذه التصنيفات.
- تنمية القدرة على تفسير المعاني التي تعبر عنها الانفعالات.
- تنمية القدرة على فهم الانفعالات المركبة.
- تنمية القدرة على إدراك تتابع الانفعالات وتسلسلها.

٤- تنمية القدرة على التنظيم التأملي للانفعالات وتنبثق عنه الأهداف الفرعية التالية:

- تنمية القدرة على استمرارية الانفتاح على المشاعر السارة منها وغير السارة .
- تنمية القدرة على تحديد الانفعالات التي يمكن الاندماج فيها من تلك التي يمكن تجنبها.
- تنميـة القـدرة علـى التأمـل الـواعي للانفعـالات فـي علاقتهـا بـالفرد وبالآخرين.
- تنمية القدرة على إدارة الانفعالات عند الفرد ولدى الآخرين، بتعزيز الانفعالات السارة وتهدئة الانفعالات غير السارة.

مكونات البرنامج التدريبي:

تكون البرنامج التدريبي من (٢٧) وحدة تدريبية، توزعت على القدرات الرئيسية والفرعية لنموذج القدرات للذكاء الانفعالي المذكور سالفاً،بواقع ثلاثة وحدات أسبوعيا وعلى مدار (٩) أسابيع، واستغرق تطبيق كل وحدة (٤٥) دقيقة على النحو التالي: خمسة دقائق تمهيدية لمراجعة المهمة البيتية المقررة في الوحدة السابقة، و(٣٥) دقيقة للتدريب على المهمات المعطاة للمتدربين بمعدّل أربعة مهمات للجلسة الواحدة، وخمسة دقائق لتكليفهم بالمهمة البيتية، والجدول (٩) يبين توزيع وحدات البرنامج التدريبي للذكاء الانفعالي على القدرات الرئيسية والفرعية لنموذج القدرات:

الجدول ٩. توزيع وحدات البرنامج التدريبي للذكاء الانفعالي على القدرات الرئيسية والفرعية لنموذج القدرات

القدرات الرئيسية		القدرات الفرعية	عدد الوحدات التدريبية
إدراك وتقييم الانفعالات والتعبير عنها.	أ-	القدرة على التعرف على الانفعالات الذاتية من خلال الحالة الجسمية والمشاعر والأفكار.	٢
(٧) وحدات تدريبية	ب-	القدرة على التعرف على انفعالات الآخرين من خلال اللغة، الصوت، المظهر، والسلوك، وكذلك الانفعالات المتضمنة في الأعمال الفنية	٢
	ج-	القدرة على التعبير عن الانفعالات بدقة، والتعبير عن الحاجات المترتبة عن هذه المشاعر.	٢
	د-	القدرة على التمييز بين المشاعر الدقيقة وغير الدقيقة أو الصادقة وغير الصادقة.	١
استخدام الانفعالات لتسهيل التفكير.	أ-	الانفعالات تعطي الأولوية للتفكير بتوجيه الانتباه إلى المعلومات الهامة.	١
(٥) وحدات تدريبية	ب-	توفير الانفعالات بشكل كافي وواضح ، وتوليدها بشكل يساعد على إصدار الأحكام والاهتمام بذاكرة المشاعر.	٢
	ج-	التأرجح المزاجي الانفعالي يغير وجهة نظر الشخص من التفاؤل إلى التشاؤم، و يشجع على تناول وجهات النظر المتعددة.	١
	د-	طبيعة الحالات الانفعالية تشجع على المقاربة الدقيقة لحل المشكلات، مثل السعادة.	١
فهم وتحليل الانفعالات.	أ-	القدرة على تصنيف الانفعالات وإدراك العلاقة بين هذه التصنيفات.	١
(٥) وحدات تدريبية	ب-	القدرة على تفسير المعاني التي تعبر عنها الانفعالات.	١
	ج-	القدرة على فهم الانفعالات المركبة.	٢
	د-	القدرة على إدراك تتابع الانفعالات وتسلسلها.	١
التنظيم التأملي للانفعالات (إدارة الانفعالات)	أ-	القدرة على الانفتاح على المشاعر السارة وغير السارة.	١
	ب-	القدرة على تحديد الانفعالات التي يمكن الاندماج فيها من تلك التي يمكن تجنبها اعتماداً على فائدتها.	١
(١٠) وحدات	ج-	القدرة على التأمل الواعي للانفعالات في علاقتها بالفرد والآخرين – مثل	٢

تدريبية		القدرة على تقييم الانفعالات من حيث مدى وضوحها نموذجيتها، قبولها، تأثيرها.	
	د-	القدرة على إدارة الانفعالات عند الفرد أو لدى الآخرين بتهدئة الانفعالات السلبية وتعزيز الانفعالات السارة منها دونما مبالغة أو تبسيط، لما تحمله من معاني.	٦
المجموع			٢٧

الاستراتيجيات المتبعة في تطبيق البرنامج التدريبي:

استخدم الباحث عددا من الاستراتيجيات في تطبيقه للبرنامج التدريبي لتحقيق أهدافه وهي:

لعب الدور، العمل في مجموعات، العصف الذهني، التغذية الراجعة، الحوار والمناقشة، التركيز، التخيل، التأمل الذاتي، القصة، الحديث الإيجابي للذات، وقف الأفكار، الاسترخاء، إعادة التقييم المعرفي، حل المشكلة.

وفيما يلي وصفاً لأهم هذه الاستراتيجيات:

- **المناقشة والحوار Discussion**

وتتضمن مجموعة من الأنشطة التعليمية التعلمية تقوم على المحادثة التي يتّبعها المعلم /المدرب مع طلابه/لاعبيه حول موضوع معين، ويحرص فيه على إيصال المعلومة إلى الطلبة بطريقة الشرح وطرح الأسئلة، ومحاولة ربط المادة قدر الإمكان للخروج بخلاصة أو تعميم فكرة. فدور المعلم في هذه الإستراتيجية مخطط وموجه وميسر لعملية التعلم (كوهل المشار إليه في غرايبة، ٢٠٠٦).

- **لعب الدور: Role- Play**

وتتضمن التمثيل التلقائي لموقف بواسطة طالب/لاعب أو أكثر بتوجيه من المعلم/المدرب، حيث ينمو الحوار من واقع الموقف الذي يقوم الطلبة بتمثيله، ويقوم كل طالب من الممثلين بأداء الدور طبقاً لما يشعر به، أما الطلبة الآخرين فيقومون بدور الملاحظين والناقدين، وبعد التمثيل تقوم المجموعة بالمناقشة. ويهدف لعب الأدوار إلى مد الطلبة بخيال خصب يتم من خلاله إعادة تشكيل الحقائق والمفاهيم وتعزيز الفكرة على المدى الطويل (كوهل المشار إليه في غرايبة، ٢٠٠٦).

- **العصف الذهني: Brain Storming**

وتسمى أيضاً التحريك الحر للأفكار، أو إطلاق الأفكار، أو حل المشكلات الإبـداعي، وفـي هـذه الإسـتراتيجية يتعامـل المعلم/المـدرب مـع جميـع الطلبة/اللاعبين كمجموعة واحدة، حيث يقدم المعلم سؤالاً أو مشكلة ويطلب من الطلبة كيفية التصرف إزائها وتقديم أكبر عدد ممكن من الحلول والأفكار، ويؤجل الحكم على نوعية الأفكار والحلول المطروحة بشكل متعمد إلى وقت لاحق، وتكتب الأفكار والحلول المطروحة على السبورة مباشرة، ويعمل المعلم بشكل مستمر على تحريك أذهان الطلبة لضمان تدفق الأفكار(كوهل المشار إليه في غرايبة، ٢٠٠٦).

- **التأمل: Meditation**

وهي إستراتيجية تعتمد على تحليل الموقف المُشكل إلى عناصر فرعية أصغر، ومحاولة التأمل والتفكير والتركيز على كل عنصر من هذه العناصر الفرعيـة ومحاولـة تحليلـه وفهمـه واسترجاع الخبرات الشخصية السـابقة المشابهة التي قد تكون مرت بالطالب/اللاعب للاستفادة منها في الموقف الحاضر، للخروج بتصور شامل للموقف المُشكل من أجل طرح الحلول المناسبة التي تساعد على حل هذا الموقف(كوهل المشار إليه في غرايبة، ٢٠٠٦).

- **التخيل: Imagination**

يلعب التخيل دوراً هاماً في كثير من استراتيجيات التعلم، فهو يعتبر أحد الأساليب الأولية لمعالجة المعلومات، فمن خلال التخيل يمكن الطالب/اللاعب أن يطلق العنان لخياله وأفكاره من أجل التوصل إلى المعرفة مهما كان نوعها أو شكلها، ويمكنـه أن يتخيل نفسـه مكـان الآخرين ليشعر بهم، ويتفاعل ويتعاطف معهم، ويتوقع انفعالاتهم وردود أفعالهم في المواقف المختلفة. حيث تركز هذه الإستراتيجية على أن يقوم الطالب بتصور نفسه مكان شخص ما من أشخاص الموقف التدريبي، ومحاولـة تفسير مشاعره والشعور بها، والتفكير بما يمكن أن يقوم به من تصرفات أو أفعال وتبرير سبب قيامه بذلك(كوهل المشار إليه في غرايبة، ٢٠٠٦).

- **التغذية الراجعة: Feedback**

وتأخذ إستراتيجية التغذية الراجعة أشكالاً مختلفة، فمنها ما هو فوري ومنها ما هو مؤجل، ومنها ما هو لفظي ومنها ما هو بصري، كما قد تكون على شكل تعزيز لسلوك معين أو تصحيح لاستجابة تصدر عن الطالب/اللاعب، بحيث يستخدم المعلم/المدرب الأشكال المختلفة للتغذية الراجعة بما يتناسب مع الموقف التعليمي الذي يعيشه الطالب لتحقيق أكبر فائدة ممكنة من الموقف التعليمي (كوهل المشار إليه في غرايبة، ٢٠٠٦).

- **التركيز Concentration**

تتمثل هذه الإستراتيجية بتضييق الانتباه نحو المثيرات (الرموز) المرتبطة بالبيئة مثل (مكان وجود الكرة، تحركات الزملاء، وجود اللاعب المنافس، المساحات المناسبة)، والاحتفاظ بالانتباه نحوها، حيث أن قدرة اللاعبين على تركيز الانتباه لهذه المثيرات المرتبطة، مقابل عزل أنفسهم عن المثيرات غير المرتبطة مثل (هتاف جمهور الخصم، قرارات الحكم) يعتبر هاماً لنجاح الأداء (Weinberg & Gould, ٢٠٠٧) .

- **الأحاديث الإيجابية مع الذات Self-Talk**

وهي من الاستراتيجيات المعرفية والهامة في برامج التدريب المختلفة، فهي تساعد اللاعبين على تكوين تعبيرات وأحاديث ذاتية موجبة بدلاً من تعبيرات وأحاديث الذات السلبية وغير التوافقية التي تسهم في حدوث الكثير من المشكلات والاضطرابات الانفعالية لدى اللاعبين. حيث تسهم أحاديث الذات الإيجابية بدور فعال في تحديد سلوك اللاعبين وانفعالاتهم، وزيادة مستوى الثقة بالنفس ، وخفض الأفكار والمشاعر السلبية التي ترتبط بردود الفعل الفسيولوجية، وتقترن أحاديث الذات الموجبة بفنيات أخرى مثل الاسترخاء والتخيل (حسين، ٢٠٠٧).

- **وقف الأفكار Thought Stopping**

وهي من الاستراتيجيات المعرفية التي تستخدم في إدارة الانفعال، حيث يطلب من الطالب/اللاعب أن يغمض عينية وأن ينخرط في أفكاره السلبية ثم يصرخ المدرب فجأة بصوت عال " قف " عن هذه الأفكار، مما يؤدي باللاعب إلى وقفها، ويتم تكرار ذلك مرة أخرى مع الطلب من اللاعب أن يقوم بنفسه بوقف الأفكار غير المرغوبة بصوت عال، ويتدرب اللاعب على ذلك

في المنزل وسرعان ما يتعلم أن يكون قادراً على وقف الأفكار غير المرغوبة لديه وتصبح آلية مع مرور الوقت (حسين، ٢٠٠٧).

- مهارات حل المشكلة Problem Solving Skills

وهي من الاستراتيجيات المعرفية، ويتعلمها اللاعب خلال الممارسة والتدريب، وفيها يحاول اللاعب الخروج من المشكلة من خلال الإجابة عن الأسئلة التي تتضمنها المشكلة وإيجاد الحل الملائم لها، ويتم حل المشكلة وفق الخطوات التالية:

- الإحساس بالمشكلة وتحديدها.
- جمع المعلومات حولها.
- وضع الحلول أو البدائل.
- التحقق من صحة الحلول أو البدائل من خلال العصف الذهني.
- اختيار البديل المناسب وتطبيقه وتقييمه. (حسين، ٢٠٠٧).

- الاسترخاء Relaxation

وهي من الاستراتيجيات السلوكية التي تستخدم للتحكم في الانفعالات، حيث تعتبر مهارات الاسترخاء هامة في تنظيم مستوى الاستثارة الفسيولوجية وخفضها، كونها تزيد من مستوى وعي المتدرب بمستوى الاستثارة الفسيولوجية الناتجة لديه عن الانفعال، فعندما يتعلم المتدرب الفرق بين شد أو قبض مجموعة من العضلات في الجسم ثم استرخائها يتعلم الفرد الاختلاف بين الشعور بالتوتر والاسترخاء، وبهذا يكون الاسترخاء ضرورياً في مواجهة المواقف الاستفزازية وما ينشأ عنها من غضب وقلق. وهناك أشكال وصور متعددة للاسترخاء (منها الاسترخاء التخيلي، والاسترخاء العضلي المتصاعد، واليوجا، والتأمل...) وتبرز أهمية التدريب على الاسترخاء في إحداث توازن للجهاز العصبي المستقل من خلال خفضه لنشاط الجهاز العصبي السمبثاوي (حسين، ٢٠٠٧).

- إعادة التقييم المعرفي Cognitive Reappraisal

وتتضمن هذه الإستراتيجية إعادة الصياغة المعرفية للأحداث الانفعالية، وذلك للتخفيف من تأثيراتها، وهذه الإستراتيجية تمكن الفرد من تعديل مكونات ردود الفعل قبل أن تصبح الاستجابة الانفعالية نشطة، وذلك عن طريق تغيير الطريقة التي يفكر بها الفرد في الموقف. وهي تعد مفيدة كونها تمكن المتدربين من تنظيم الانفعالات والمشاعر السلبية عكس ما يمكن أن

تحدثه الأشكال الأخرى من تنظيم الانفعالات مثل القمع suppression الذي يجعل الفرد يخمد ويكظم التعبير السلوكي عن الانفعال بينما يستمر شعوره بشكل سلبي من الداخل (حسين، ٢٠٠٧).

الأدوات المستخدمة:

استخدم الباحث عدداً من الأدوات وهي:

صور شخصية، رسومات، حاسوب، جهاز عرض البيانات Data Show، أقلام، أوراق رسم، مقطوعات غنائية، قصص، سبورة، طباشير، سجل الواجبات البيتية.

أنشطة مرافقة للبرنامج التدريبي:

- **التخطيط الذاتي Self Planning: يتم الطلب من المتدربين وخلال فترات محددة من البرنامج العمل على وضع خطط فردية قصيرة يتم خلالها تحديد هدف من الأهداف الفرعية للذكاء الانفعالي، ومن ثم تحديد الأعمال التي سوف يقومون بها لتحقيق أهدافهم، وتحديد مصدر أو أكثر من مصادر الدعم المساعدة الأسرة، الأصدقاء ،المعلم. وتحديد الزمن اللازم للقيام بالأعمال، ومن ثم تحديد المكافأة التي سوف يحصل عليها من ذاته أو من الآخرين، وتحديد آلية تقويم سير العمل، والعوائق التي واجهتك أثناء تطبيق الخطة. وهذا تحت إشراف المدرب.**

- **التدريب Coaching: من بداية البرنامج يتم تسمية أزواج من المتدربين يعمل كل واحد منهما كمساعد لزميله ومقدماً للتغذية الراجعة عند الحاجة وخصوصاً فيما يتعلق بالواجبات البيتية، ويتعاونون في تنفيذ الخطة القصيرة. والتطبيق العملي خارج وحدات البرنامج، بالإضافة إلى التغذية الراجعة وذلك تحت إشراف المدرب.**

- **مقابلة المتدربين بشكل فردي One-on-one meeting with instructor: مقابلة كل متدرب على حدة في نهاية كل بعد من أبعاد البرنامج للوقوف على أية مشاكل تعترض المتدرب والإجابة عن أية تساؤلات تطرح، وتقديم التغذية الراجعة للمتدربين حول سيرهم في البرنامج. إضافة إلى مراجعة سجل الوجبات البيتية الذي ينفذه المتدربون.**

- **أنشطة تطبيقية Practical Activities: تحديد أنشطة تطبيقية (تدريبات ومنافسات فعلية) في لعبة كرة القدم على مدار البرنامج، مما يسهم في خلق بيئة حقيقية تطبيقية للمواقف الانفعالية. وفي نهاية هذه الأنشطة يتم**

تدوين الملاحظات الهامة في المواقف الانفعالية المختلفة ومناقشتها وبيان الإيجابي والسلبي فيها.

تقويم البرنامج التدريبي:

للتأكد من سلامة تطبيق البرنامج فقد تم القيام بالإجراءات التالية:

أ- توجيه الأسئلة للمتدربين أثناء التطبيق وبعده للتأكد من فهم المتدربين للمهمات ومدى جاذبية أدوات الدراسة، واستمتاعهم في العمل التعاوني.

ب- تسجيل ملاحظات نوعية بعد الانتهاء من تطبيق كل وحدة من وحدات البرنامج تتعلق بردود فعل اللاعبين على المهمات، ومدى تفاعلهم في المجموعات التعاونية.

تحكيم البرنامج التدريبي (صدق المحتوى)

- بعد مراجعة الباحث لأدب الذكاء الانفعالي خصيصاً نظرية الذكاء الانفعالي لماير وسالوفي (Mayer & Salovey,1997)، وأدب الانفعالات في المجال الرياضي مثل Tonsing, 2004; Calmeiro, 2006; Graham, 1999; Weinberg & Gould, 2007؛ علاوي، ٢٠٠٧، ١٩٩٨؛ راتب، ٢٠٠٤؛ فوزي، ٢٠٠٣؛ عنان، ١٩٩٥). والعديد من برامج الذكاء الانفعالي المصممة في الدراسات السابقة مثل (الخوالدة، ٢٠٠٣؛ الصرايرة، ٢٠٠٣؛ أبو غزال، ٢٠٠٤؛ مطر، ٢٠٠٤؛ غرايبة، ٢٠٠٦ ؛ سعاد، ٢٠٠٦؛ كمور، ٢٠٠٧ ؛ Groves et al., 2008)، تمكن الباحث من وضع قائمة بالأهداف التي يجب تحقيقها، والمهام والأسئلة المتعلقة بها، والاستراتجيات والأدوات التي من الممكن استخدامها لتحقيق هذه الأهداف في كل مهمة، إضافة إلى مجموعة من الأنشطة المرافقة للبرنامج التدريبي ليظهر البرنامج التدريبي بصورته الأولية.
- تم عرض البرنامج التدريبي بصورته الأولية على مجموعة من المحكمين المختصين من أعضاء الهيئة التدريسية من حملة درجة الدكتوراه في كليتي التربية الرياضية والعلوم التربوية في الجامعة الأردنية وجامعة اليرموك وعددهم ثمانية وذلك للقيام بالحكم على ما يلي:
  - مدى ملائمة الأهداف الخاصة في كل وحدة تدريبية.
  - مدى ملائمة الاستراتيجيات للأهداف.
  - مدى ملائمة الأدوات المستخدمة.
  - مدى ملائمة المهمات والأنشطة للفئة العمرية المستهدفة.
  - مدى كفاية عدد الجلسات لقدرات الذكاء الانفعالي الرئيسية والفرعية.
  - كفاية الزمن المخصص لكل مهمة.
  - وضوح التعليمات للاعبين، ووضوح الفقرات والمواقف.

- أية ملاحظات أخرى تتعلق بمحتوى البرنـامج التدريبي.

وقد أوصى المحكمون بما يلي:

- التأكد من وضوح بعض الصور الموجودة في البرنـامج التدريبي ومدى وقدرتها على التعبير الانفعالي.
- زيادة عدد المهمات المتعلقة بالجانب الرياضي خاصة في الوحدات التدريبية الأولى.
- التأكد من كفاية الوقت للمهمات المقترحة.
- إجراء بعض التعديلات اللغوية.

وقد تم أخذ جميع الملاحظات بعين الاعتبار بما فيها وضوح الصور زيادة المهمات المتعلقة بالجانب الرياضي والتعديلات اللغوية.

تقويم البرنـامج التدريبي:

للتأكد من سلامة تطبيق البرنـامج فقد تم القيام بالإجراءات التالية:

ج- توجيه الأسئلة للمتدربين أثناء التطبيق وبعده للتأكد من فهم المتدربين للمهمات ومدى جاذبية أدوات الدراسة، واستمتاعهم في العمل التعاوني.

هـ- تسجيل ملاحظات نوعية بعد الانتهاء من تطبيق كل وحدة من وحدات البرنـامج تتعلق بردود فعل اللاعبين على المهمات، ومدى تفاعلهم في المجموعات التعاونية.

اللقاء التمهيدي

يعد اللقاء الأول لقاءً تمهيدياُ، يسهم في بناء علاقة جيدة ما بين المدرب و المتدربين وتعريف المتدربين بمفهوم الذكاء الانفعالي، وكذلك تعريفهم بأهداف البرنـامج وفوائده.

أهداف اللقاء التمهيدي:

- تحقيق درجة من الألفة بين المدرب والمتدربين.
- إعطاء فرصة للتعارف بين المتدربين والباحث.
- تحديد الهدف العام من البرنـامج ومكوناته (توزع ورقة مكتوبة على المتدربين).
- إعطاء فكرة بسيطة عن مكونات الذكاء الانفعالي.
- الاتفاق على مكان ومواعيد اللقاءات وضرورة الالتزام بها.

إجراءات اللقاء التمهيدي:

- يقوم المدرب بتقديم نفسه للمتدربين ومن ثم الطلب من كل متدرب تقديم نفسه أمام المتدربين الآخرين.
- يقوم المدرب بتقديم فكرة عن البرنامج، من حيث مكوناته والهدف منه، حيث يقول المدرب للمتدربين بأن البرنامج يتكون من ٢٧ جلسة، كل جلسة تتضمن تدريبات ومناقشات وألعاب، وواجبات منزلية، والهدف من هذه الجلسات تنمية قدرات الذكاء الانفعالي لديهم.
- يقوم المدرب بتقديم تعريف بسيط لمفهوم الذكاء الانفعالي، حيث يقول المدرب للمتدربين بأن الذكاء الانفعالي هو قدرة الفرد على معرفة انفعالاته وانفعالات الآخرين، والتعبير عنها، ومعرفة أسبابها، والتحكم بها.
- يقوم المدرب بإعطاء فكرة مختصرة عن فوائد التدريب على الذكاء الانفعالي، حيث يزيد هذا التدريب من قدرة الفرد على فهم نفسه أكثر، ويزيد من قدرته على التكيف مع ضغوطات الحياة، ويزيد من فعالية الفرد في مواجهة المشكلات التي تواجهه، ويزيد من كفاءته في المواقف الاجتماعية. إضافة إلى قدرة اللاعب على التكيف مع ضغوطات المنافسة الرياضية، والصعوبات الممكن أن تواجهه أثنائها ورفع كفاءته للتعامل معها.
- الإجابة عن كافة أسئلة المتدربين.

اللقاء رقم (١)

البعد الرئيسي: إدراك وتقييم الانفعالات والتعبير عنها.

البعد الفرعي: القدرة على التعرف على الانفعالات الذاتية من خلال الحالة الجسمية والمشاعر والأفكار (١).

الأهداف الخاصة:

١. التعرف إلى مفهوم الانفعال.
٢. أن يعي الأعراض الفسيولوجية للانفعال.
٣. أن يعي الأعراض النفسية للانفعالات.

الإستراتيجية:

١- لعب الدور. ٢- التأمل الذاتي. ٣- العمل التعاوني.

الأدوات : لا شيء.

المدرب	المتدرب
المهمة الأولى: **كيف أبدو عندما أكون....** • **كيف أبدو عندما أكون غاضباً؟ (صف شعورك في هذه اللحظة؟ صف ما يدور في ذهنك في هذه اللحظة؟ كيف كانت مشاعرك وأفكارك قبل هذا الغضب ؟** - **أعد العملية السابقة مع كل من الخوف،الحزن، السعادة.** ** **ماذا تعني لك كلمة انفعال ؟؟ هل يمكنك تقديم تعريف بسيط لها؟** • **قم بتمثيل واحد من الانفعالات السابقة:** - **راقب ما تلاحظه في زميلك الذي يمثل الدور وقدم له تغذية راجعة.** - **هل تستطيع ذكر انفعالات أخرى تتعرض لها. وهل تستطيع تمثيلها.** - **هل يمكن فرز الانفعالات الموجودة على السبورة على انفعالات سارة وأخرى غير سارة ؟** - **أذكر أكبر عدد ممكن من الانفعالات التي يمكن ملاحظتها أثناء ممارستك كرة القدم.** **يضيف المدرب ما يراه مناسباً من الانفعالات.**	- **تتشاور المجموعة بداية حول أسئلة المهمة ثم يتطوع مقررها للإجابة عن تساؤلات المهمة.** - **يتطوع بعض المتدربين للعب الدور الانفعالي. ويتلقى تغذية راجعة من زملائه** - **يعدد المتدربين انفعالات أخرى يتعرضون لها.** - **يتبرع بعض المتدربين في كتابة الانفعالات على السبورة.** - **يتطوع بعض المتدربين لفرز الانفعالات الى انفعالات سارة وغير سارة.** - **يعدد المتدربين الانفعالات التي يمكن ملاحظتها بسهولة أثناء ممارسة كرة القدم.** **(15 دقيقة)**
المهمة الثانية: • **تذكر موقفاً خبرته شعرت فيه بانفعال ما.** - **ماذا كانت أعراض هذا الانفعال.** - **هل ظهر تغيرات على جسمك ؟** - **هل ظهر تغيرات على الأفكار التي تدور في ذهنك.** • **توزع بطاقة على المتدربين**	- **يتطوع بعض المتدربين للإجابة عن تساؤلات المهمة ذاكرين بعضاً من الأعراض الجسمية للانفعال التي يشعرون بها. وكذلك الأعراض النفسية.** - **تتشاور كل مجموعة وتتحاور**

تضم قائمة بالعديد من الأعراض الجسمية والنفسية والسلوكية التي يمكن أن تظهر على الفرد أثناء الانفعال.	حول هذه الأعراض استعداداً للمهمة. (١٥ دقيقة)
المهمة الثالثة: • استعن في البطاقة السابقة، ثم مثّل دور من يشعر بواحد من الانفعالات التالية (الغضب، الخوف، الحزن، القلق، الدهشة) مع التغيير في شدة الانفعال (غضب خفيف، متوسط، شديد).	- يتطوع بعض المتدربين للعب الدور الانفعالي وفي لعب دور شدة الانفعال الذي ينتابه مع ذكر الأعراض الجسمية والمعرفية للانفعالات التي يمثلها. (١٠ دقائق)
المهمة الرابعة: (بيتية) • يمر بك يومياً العديد من المواقف الانفعالية (في البيت، المدرسة، الشارع...) قم بتدوين بعضاً من هذه المواقف. • راقب نفسك في الأيام القادمة، وسجل ملاحظاتك حول بعض المواقف الانفعالية التي تعيشها أثناء ممارستك كرة القدم.	* يتم تنفيذ المهمة البيتية على ورقة ثم تحفظ في ملف خاص لكل متدرب. (٥ دقائق)

بطاقة الأعراض الجسمية والنفسية والسلوكية التي يمكن أن تظهر على الفرد أثناء الانفعال.

التغيرات الجسمية (الفسيولوجية)	التغيرات النفسية	التغيرات السلوكية
• زيادة نبضات القلب. • زيادة ضغط الدم. • زيادة إفراز العرق. • زيادة نشاط الموجات المخية. • زيادة معدل التنفس. • نقص انسياب الدم في الجلد. • زيادة التوتر العضلي • زيادة استهلاك الأكسجين. • زيادة سكر الدم. • جفاف الحلق. • تكرار التبول. • زيادة إفراز الأدرينالين.	• الانزعاج (الهم). • الشعور بالارتباك. • عدم القدرة على اتخاذ القرار. • الشعور بالاضطراب. • عدم القدرة على التركيز. • عدم القدرة على توجيه الانتباه • فقدان السيطرة والتحكم. • ضيق مجال الانتباه.	• التحدث بسرعة. • قضم الأظافر. • النقر بالقدم. • الحركات المفاجئة غير الإرادية. • عبوس الوجه. • فتح العينين وإغماضهما على نحو لا إرادي. • الارتجاف (الارتعاش) • تقطع الصوت.

اللقاء رقم (٢)

البعد الرئيسي: إدراك وتقييم الانفعالات والتعبير عنها.

البعد الفرعي: القدرة على التعرف على الانفعالات الذاتية من خلال الحالة الجسمية والمشاعر والأفكار (٢)

الأهداف الخاصة:

١- يدرك الانفعال كحالة.

الاستراتيجيات:

١- العمل في مجموعات. ٢- العصف الذهني. ٣- التأمل الذاتي

الأدوات: صور شخصية.

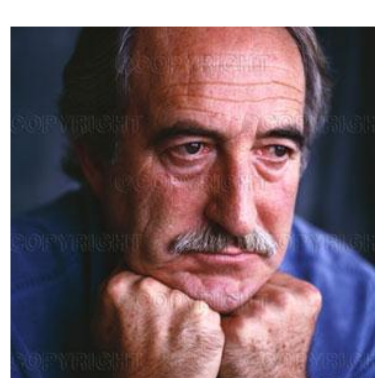
المدرب	المتدرب
المهمة الأولى: • **مراجعة المهمة البيتية.**	**- يتطوع بعض المتدربين لعرض ما قاموا بتدوينه.** **(١٠ دقائق)**
المهمة الثانية: • **تذكر موقفاً انفعالياً مر بك. ما الموقف الذي جعلك تشعر بهذا الانفعال؟ ماذا كان وضعك قبل حدوث الموقف الانفعالي وأثناء حدوث الموقف الانفعالي وبعد الانتهاء منه؟.** • **عدد مواقف أخرى تسبب لك انفعالات سارة (الإثارة، السعادة، التفاؤل)، وأخرى تسبب لك انفعالات غير سارة (الخوف، القلق، الغضب، التشاؤم).** • **أذكر بعض المواقف التي تسبب لك انفعالا ساراً أثناء ممارستك كرة القدم، ومن ثم مواقف أخرى تسبب لك انفعالاً غير سار.**	**- كل مجموعة تسمع إلى كل فرد من أفرادها إلى الحالة التي كان عليها قبل الموقف الانفعال وأثناءه وبعد انتهاءه. وفي ختام هذا النشاط تلخص كل مجموعة من الأفكار التي راودتها أثناء المواقف الانفعالية. وقبلها وبعدها.** **- بنفس الأسلوب السابق.** **- بنفس الأسلوب السابق.** **(١٥ دقيقة)**
المهمة الثالثة: • **تقدم للمجموعة صور تحمل حالات انفعالية متعددة ومختلفة وبعد تمعنها بشكل جيد من قبل المتدربين يطلب منهم تحديد اسم الانفعال الظاهر في الصورة.** • **تقدم للمجموعة صورة تحمل حالة انفعالية لأحد لاعبي كرة القدم. تأمل الصورة ثم فكر**	**- تتداول كل مجموعة أفكارها حول الصور المعروضة ثم يتحدث مقررها عن اسم الانفعال المعروض** **(١٥ دقيقة)**

ماذا كان عليه الحال قبل الصورة وماذا سيترتب على حاضر هذه الصورة ومستقبلها؟ ما شدة هذا الانفعال (قوي، متوسط، خفيف)؟ ماذا تعتقد أن السبب وراء هذا الانفعال؟ * يمكن للمدرب عرض صور أخرى إذا سمح وقت المهمة.	
المهمة الرابعة: (بيتية) • قم بكتابة وصفاً لحالتك الانفعالية في أحد المواقف التي عشتها في البيت ، المدرسة ، الشارع ... قبل الموقف الانفعالي وأثناءه وبعد نهايته. • أكتب موقفاً انفعالياً آخر عشته أثناء ممارستك كرة القدم تحدث عن وضعك قبل هذا الانفعال، وأثناءه، وبعد انتهاءه.	(٥ دقائق)

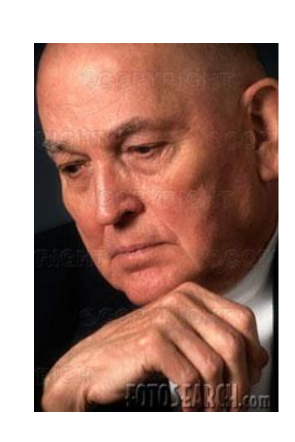
صو [illegible] دة



الغضب









الحزن



السعادة





الدهشة







الاشمئزاز



القبول



الاكتئاب



الرهبة



الحب — الخضوع — الخجل — الندم



المرح



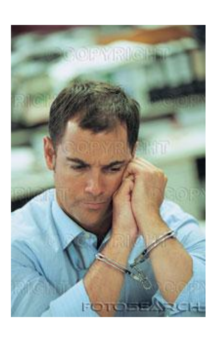
الفخر



الفضول



عدم الرضا



الذنب

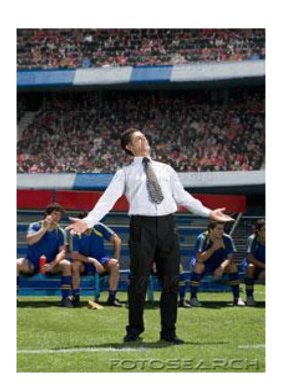
الألم



عدم



الغضب



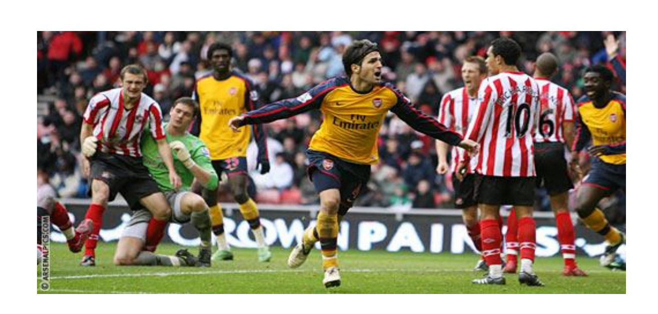
الفخر



التهنئة



عدم الرضا



الفرح

* يضيف المدرب ما يراه مناسباً من صور.

اللقاء رقم (٣)

البعد الرئيسي: إدراك وتقييم الانفعالات والتعبير عنها.

البعد الفرعي: القدرة على التعرف على انفعالات الآخرين من خلال اللغة، الصوت، المظهر، والسلوك وكذلك الانفعالات المتضمنة في الأعمال الفنية (١).

الأهداف الخاصة:

١- أن يتعرف على انفعالات الآخرين من خلال اللغة، الصوت، المظهر، والسلوك.

٢- أن يتعرف على الانفعالات المصممة في الأعمال الفنية.

الاستراتيجيات:

١- العمل في مجموعات.

٢- لعب الدور.

الأدوات: حاسوب، مقطوعات غنائية.

المدرب	المتدرب
المهمة الأولى: • مراجعة المهمة البيتية.	• يتطوع بعض المتدربين لسرد ما هو مطلوب وتلقي تغذية راجعة من المتدربين الآخرين. (١٠ دقائق)
المهمة الثانية: التمثيل الصامت: • مثّل واحداً من الانفعالات التالية (الحزن، الخوف، السعادة، القلق، الدهشة، الغضب) تمثيلاً صامتاً. هل يمكنك التعرّف على الانفعال الذي مُثّل.	• يقوم بعض المتدربين المتطوعين باختيار أحد الانفعالات وتمثيله ويتطوع متدربين آخرين بالتعرف على الانفعال الذي تم تمثيله. (٥ دقائق)
المهمة الثالثة: • كيف يمكن للغة (الكلام) أن تدلنا على انفعالات الآخرين. أذكر أمثلة	• تتشاور كل مجموعة حول المهمة والأسئلة المطروحة

مع تمثيلها. - تكرر المهمة مع التعبيرات الوجهية، السلوكيات الصادرة، الصوت. - هل يمكننا توصيل رسائل غير لفظية للآخرين ؟ أعط أمثلة. • أثناء ممارستك كرة القدم تستدل على العديد من الانفعالات التي تصدر من زملائك كيف يمكن أن تستدل على هذه الانفعالات من خلال: طريقة حديثهم، تعبيراتهم الوجهية، حركاتهم، أصواتهم. أذكر أمثلة مع تمثيلها.	فيها، ثم يعلن مقرر المجموعة ما اتفقت عليه مجموعته. ثم يتطوع أحد فرادها بلعب الدور (التمثيل) ويتلقى تغذية راجعة من البقية. • بنفس الأسلوب السابق. (١٥ دقيقة)
المهمة الرابعة: مشاعر الموسيقى والغناء: • استمع جيداً إلى الأغنيتين التاليتين، حدّد المشاعر الانفعالية التي تعكسها كل أغنية؟ • هل تستطيع إعطائي لمقطع من أغنية تعكس مشاعر الحزن، وأخرى تعكس مشاعر السرور؟	• تتشاور المجموعة حول اسم الانفعال الذي تعبر عنه كل أغنية. ثم يعلن مقرر كل مجموعة ما اتفقت عليه مجموعته. (١٠ دقائق)
المهمة الخامسة: (بيتية) • تمتلك الأغاني الوطنية رونق خاص وجميل، أذكر كلمات واحدة منها ثم بيّن حالة مشاعرك عندك سماع هذه الأغنية. • في المباريات الدولية يتم عزف النشيد الوطني للدول المشتركة في المباريات قبل بداية كل مباراة، تخيل نفسك مكان واحد من لاعبين المنتخب الوطني لكرة القدم . ما حقيقة مشاعرك في هذه اللحظة؟	(٥ دقائق)

اللقاء رقم (٤)

البعد الرئيسي: إدراك وتقييم الانفعالات والتعبير عنها.

البعد الفرعي: القدرة على التعرف على انفعالات الآخرين من خلال اللغة، الصوت، المظهر، والسلوك وكذلك الانفعالات المتضمنة في الأعمال الفنية (٢).

الأهداف الخاصة:

١- يتعرف على انفعالات الآخرين من خلال تعابير الوجه.

٢- يتعرف على انفعالات الآخرين المتضمنة في الرسومات الفنية.

الإستراتيجية:

١- التركيز. ٢- العمل في مجموعات.

الأدوات: صور، رسومات، وكمبيوتر، وجهاز عرض Data Show. لوح وطباشير.

المدرب	المتدرب
المهمة الأولى: • مراجعة المهمة البيتية.	• يتطوع بعض المتدربين بأداء الأغنية وتمثيل الانفعال الذي تعبر عنه. • يتطوع بعض المتدربين لسرد ما تم رصده من انفعالات الآخرين وكيفية التعرف عليها. (١٠ دقائق)
المهمة الثانية: • في الورقة التي بين يديك مجموعة من الصور لوجوه تظهر عليها انفعالات مختلفة تمعّن فيها جيداً ثم حدّد نوع	• تتشاور كل مجموعة فيما بينها لتحديد الانفعالات التي تعبر عنها الوجوه، ثم يقوم مقرر المجموعة بالتصريح بذلك على

الانفعال الذي يظهر على صاحب الصورة. • تمعن فيها مرة ثانية ثم قم بتقديم وصفاً دقيقاً لهذه الوجوه.	السبورة. (١٠ دقيقة)
المهمة الثالثة: • تمعن في الصور التالية التي سوف تعرض لمجموعة من لاعبي كرة القدم - تعرّف على انفعالات اللاعبين وشدتها (بسيط، متوسط، كبير) - خمّن ما هو الموقف الذي سبب الانفعال؟	نفس أسلوب المهمة السابقة. (١٠ دقائق)
المهمة الرابعة: • لديك مجموعة من الرسومات الفنية سوف تعرض عليك تباعاً على جهاز العرض. • قدّر الحالة الانفعالية لصاحبها عندما قام برسمها.	• تتشاور كل مجموعة حول الحالة الانفعالية للفنان الذي رسم اللوحة. ويعلن مقرر المجموعة الحالة الانفعالية لصاحب اللوحة. (١٠ دقائق)
المهمة الخامسة: (بيتية) • تابع مباراة في الأيام القادمة، واختر منها مشهدا يعبر عن حالة انفعالية. ما هي تلك الحالة؟ وكيف تنقلها إلى زملائك تمثيلاً ؟	(٥ دقائق)

*** يضيف المدرب ما يراه مناسباً من صور.**

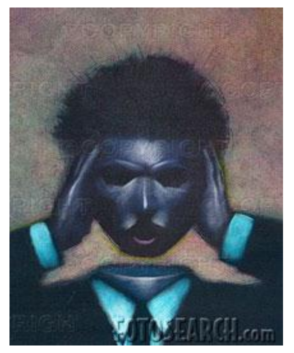
تمعن في الرسوم الفنية التالية:

حدد الحالة الانفعالية لصاحبها عندما قام برسمها





















البعد الرئيسي: إدراك وتقييم الانفعالات والتعبير عنها.

البعد الفرعي: القدرة على التعبير عن الانفعالات بدقة، والتعبير عن الحاجات ذات العلاقة بهذه المشاعر (١).

الأهداف الخاصة:

١- يعبر عن انفعالاته لفظياً.
٢- يعبر عن انفعالاته جسدياً.
٣- يعبر عن انفعالاته بالرسم.

الإستراتيجية:

١- لعب الأدوار.   ٢- التغذية الراجعة.

الأدوات: أقلام تلوين، أوراق بيضاء.

المدرب	المتدرب
المهمة الأولى: • مراجعة المهمة البيتية.	• يتطوع بعض المتدربين للتحدث عن المشهد ويبين الحالة الانفعالية تمثيلاً. (١٠ دقائق)
المهمة الثانية: • تخيل أنك تعيش في حالة غضب. - كيف تعبر عنه لفظياً؟ - كيف تعبر عنه جسمياً؟ - كيف تعبر عنه بالرسم؟ • تكرّر المهمة مع انفعالات أخرى (الحزن، الدهشة ، الخوف، السرور...).	• يتطوع بعض المتدربين لاختيار أحد الانفعالات ثم التعبير عنه لفظياً. ويتطوع البعض الآخر ليعبر عنه جسمياً، وآخرون يعبرون عنه بالرسم. • يتلقى تغذية راجعة من زملائه (١٥ دقيقة)
المهمة الثالثة: • تمعن في البطاقات التي بين يديك: وهي مجموعة مواقف يمكن أن تتعرض لها أثناء ممارستك كرة القدم. ما هو الانفعال الذي يصدر عنك في	• يتطوع بعض المتدربين لاختيار أحد المواقف الواردة في البطاقات ثم يجيب عن التساؤلات بعد ذلك. (١٥ دقيقة)

كل موقف من هذه المواقف؟. وكيف يمكن أن تعبر عنه لفظياَ، ثم جسدياً.	
المهمة الرابعة: (بيتية) **هنـــاك حـــالات انفعاليـــة عديـــدة لا نســتطيع الحكـم فيهـا علـى حقيقـة الانفعـال السـائد عنـد شـخص مـا عنـدما تنظـر إلـى تعبيـرات وجهـه، ولكـن عنـدما يـتكلم تتضـح الأمـور أذكر مثالاً.**	**(٥ دقائق)**

بطاقة مجموعة المواقف التي تتعرض لها أثناء ممارستك كرة القدم

ما هو الانفعال الذي يصدر عنك في كل موقف من هذه المواقف؟. وكيف يمكن أن تعبر عنه لفظياً، ثم جسديا؟

موقف رقم (١)

تعرضك للنقد المستمر من قبل المدرب.

موقف رقم (٢)

أعلن المدرب عن تشكيلة المباراة ولم يكن اسمك ضمن القائمة.

موقف رقم (٣)

تعرضك إلى بطاقة صفراء في الدقيقة الأولى من المباراة

موقف رقم (٤)

تعرض فريقك لخسارة غير متوقعة.

موقف رقم (٥)

تعرضت لإصابة قوية في كاحلك.

موقف رقم (٦)

تعرضك للخشونة المتعمدة من قبل منافسك.

موقف رقم (٧)

اشتراكك في مباراة ضد منافس قوي.

- **يضيف المدرب ما يراه مناسباً من أمثلة**

اللقاء رقم (٦)

البعد الرئيسي: إدراك وتقييم الانفعالات والتعبير عنها.

البعد الفرعي: القدرة على التعبير عن الانفعالات بدقة، والتعبير عن الحاجات ذات العلاقة بهذه المشاعر(٢).

الأهداف الخاصة:

١- يتعرف على الحاجات المرتبطة بكل انفعال.

الاستراتيجيات:

١- التأمل الذاتي. ٢- التغذية الرجعة. ٣- العمل في مجموعات.

الأدوات: صور شخصية.

المدرب	المتدرب
المهمة الأولى: • مراجعة المهمة البيتية.	• يتطوع بعض المتدربين للتحدث عن الحالة الانفعالية والأفكار المعاشة في تلك الحالة. (١٠ دقائق)
المهمة الثانية: • اختر أحد الانفعالات السلبية (القلق، الحزن، الخوف، الغضب...)، بيّن الحاجات المرتبطة عن هذه المشاعر (من حيث شكل الوجه، حركة أجزاء الجسم، الكلام الصادر،كيفية الحديث ، الملابس، الأفعال الصادرة... • اختر أحد الانفعالات الإيجابية (السعادة، التفاؤل..)، بين الحاجات المرتبطة بهده المشاعر.	• يتطوع بعض المتدربين لتأمل البطاقة واختيار الانفعال، وإعلانه لزملائه، ويبين الحاجة أو الحاجات المترتبة على هذا الانفعال، وكيف يشبعها. • يتلقى تغذية راجعة من زملائه. (١٥ دقيقة)
المهمة الثالثة: • يقوم المدرب بعرض مجموعة صور للاعبي كرة قدم ، وبعد قيام المتدربين بالتمعن فيها بشكل جيد يطلب منهم: - تخمين الحالة الانفعالية لصاحب	• تتشاور كل مجموعة حول الحالة الانفعالية التي تعبر عنها صور اللاعبين والنتائج المترتبة على هذه الحالة. • يعلن مقرر المجموعة الحالة

الصورة. - الحاجات المرتبطة بهذه المشاعر الحالة. • أذكر حالة انفعالية لأحد اللاعبين المعروفين مبيناً الانفعال وماذا ترتب على هذا الانفعال من (تعابير وجهية، حركات، أفعال، كلام) يتدخل المدرب ويذكر أمثلة من واقع الملاعب الرياضية.	الانفعالية لصاحب الصورة والنتائج المترتبة على هذه الحالة. (١٥ دقيقة)
المهمة الرابعة: (بيتية) • في اليومين القادمين راقب أي شخص من حولك يمر بموقف انفعالي ما، مباشرة قم بتخمين الحاجات المترتبة عن هذا الموقف الانفعالي.	(٥ دقائق)

اللقاء رقم (٧)

البعد الرئيسي: إدراك وتقييم الانفعالات والتعبير عنها.

البعد الفرعي: القدرة على التمييز بين المشاعر الدقيقة وغير الدقيقة، والصادقة وغير الصادقة.

الأهداف الخاصة:

١- يميز بين المشاعر الدقيقة وغير الدقيقة.

٢- يميز بين المشاعر الصادقة وغير الصادقة.

الاستراتيجيات:

١- لعب الأدوار. ٢- الحوار والنقاش ٣- العصف الذهني.

الأدوات: لا شيء.

المدرب	المتدرب
المهمة الأولى: • مراجعة المهمة البيتية.	• يتطوع بعض المتدربين للتحدث عن الحالة الانفعالية التي خبرها أحد المقربين منه والحاجة المترتبة عليها وكيفية إشباعها

	إشباعاً صحياً. (١٠ دقائق)
المهمة الثانية: هل مشاعري صادقة؟ راقبني بشكل جيد! • يقوم المدرب بعمل استفتاء سري للطلبة بحيث يكتب كل طالب على ورقة اسم زميل يحبه ثم يغلقها ويسلمها للمدرب. يبدأ المدرب بالطلب من أحد المتدربين الحديث عن زميل يحبه على أساس أنه يكرهه، بينما يقوم بقية الطلبة بمراقبة الموقف بشكل جيد. • يقوم المدرب بإثارة قضية تخص أحد المتدربين في مجال كرة القدم مثل عدم التعاون مع الزملاء بالفريق، ثم يطلب من هذا المتدرب بتقديم تبرير غير صحيح.	• يتطوع متدرب للتحدث عن الشخص الذي اختاره ويتحدث عنه على أساس أنه يكرهه. • تقوم كل مجموعة بتحليل مدى مصداقية انفعالات المتدرب الذي يتحدث عن الشخص المفترض أنه يكرهه. ويقوموا بتدوين ملاحظاتهم. • يتطوع متدرب آخر للتحدث عن أشخاص آخرين. • يقوم بقية المتدربين بمتابعة المتدرب المتحدث وتدوين ملاحظاتهم. (١٠ دقائق)
المهمة الثالثة: هل مشاعري دقيقة (مناسبة). • استمع جيداً إلى الموقفين التاليين: - الموقف الأول: أضاع وليد جهازه الخلوي أثناء الفرصة فأخذ يبكي بينما تجد زميله فهد يبتسم ويضحك بصوت عالٍ • هل انفعال فهد مناسب (دقيق) للموقف؟ • ما الانفعال المناسب للموقف الذي يجب على فهد أن يظهره؟ - الموقف الثاني: محمد ووليد صديقان حميمان، مرض محمد مدة أسبوع ولكن وليد لم يسأل عنه بتاتاً.	• يتطوع بعض المتدربين للإجابة على الأسئلة المذكورة. • نفس طريقة الموقف الأول. (١٠ دقائق)

• هل انفعال وليد مناسب (دقيق) للموقف؟ • ما الانفعال المناسب للموقف الذي يجب على وليد أن يظهره؟	
المهمة الرابعة: استمع جيداً إلى المواقف التالية التي ترتبط بممارستك كرة القدم: • محمد لاعب مدافع قام بإعاقة مهاجم الفريق المنافس بالفرملة عليه بقوة وبخشونة، مما تسبب بسقوط اللاعب المهاجم وإيذائه. ثم عاد محمد إلى مركزه وهو يبتسم. هل انفعال محمد مناسب (دقيق) للموقف؟ ما الانفعال المناسب للموقف الذي يجب على محمد أن يظهره؟ • معاذ مهاجم ماهر، وأثناء إحدى الهجمات كاتفه أحد المدافعين بقوة مما أدى إلى سقوطه، فقام فورا وركل المدافع، مما دعا الحكم إلى طرد معاذ خارج المباراة. - هل انفعال معاذ مناسب (دقيق) للموقف؟ - ما الانفعال المناسب للموقف الذي يجب على معاذ أن يظهره ؟ • سامر أحد لاعبي فريق المدرسة وفي منتصف الشوط الأول قام المدرب باستبداله، مما دعا سامر بالغضب وركل الأرض والتمتمة مع نفسه. - هل انفعال سامر مناسب (دقيق) للموقف؟ - ما الانفعال المناسب للموقف الذي يجب على سامر أن	• يتطوع بعض المتدربين للإجابة على الأسئلة المذكورة. (١٠ دقائق)

يظهره؟	
المهمة الخامسة: (بيتية) • تحدث عن حالة انفعالية تبيّن كيف قام أحد اللاعبين بإصدار انفعال غير صحيح خدع به الحكم (تمثيل) وأثّر على سير المباراة.	(٥ دقائق)

اللقاء رقم (٨)

البعد الرئيسي: استخدام الانفعالات لتسهيل التفكير.

البعد الفرعي: الانفعالات تعطي الأولوية للتفكير بتوجيه الانتباه إلى المعلومات الهامة.

الأهداف الخاصة:

١- يدرك أهمية الانفعالات في توجيه انتباهه إلى المعلومات الهامة وإدراكها.

الإستراتيجية:

١- التركيز.　　　٢- العصف الذهني.

الأدوات: جهاز عرض Data show

المدرب	المتدرب
المهمة الأولى: • مراجعة المهمة البيتية.	• يتطوع بعض المتدربين للتحدث عن الحالة الانفعالية التي قام بها صاحبها بخداع الحكم. (١٠ دقائق)
المهمة الثانية: • تمعن في المواقف الموجودة على شاشة العرض.	• يتطوع بعض المتدربين للإجابة عن التساؤلات

الموقف الأول: **عادل طالب عمره اثنا عشر عاماً، يحافظ على الصلاة دائما. وفي مساء أحد الأيام ذهب إلى سريره استعداداً للنوم، وفجأة تذكر أنه لم يصلي صلاة العشاء فخاف أن يغضب ربه.** **- ما الذي جعل عادل يشعر بالخوف؟** **- ماذا فعل عادل بعد أن فكّر؟** **الموقف الثاني:** **محمد طالب في الصف السابع.غادر مدرسته باتجاه البيت، وبدأ يقوم بإنجاز وظائفه البيتية، فتذكر المشاجرة التي دارت بينه وبين زميله أحمد، فأدرك أنه كان السبب في بدء المشاجرة فبدأ يشعر بالذنب.** **- ما الذي جعل محمداً يشعر بالذنب؟** **بماذا فكر محمداً بعد شعوره بالذنب؟** **ماذا فعل محمد بعد شعوره بالذنب؟** *** ماذا تستنتج من الموقفين السابقين ؟**	**الثلاثة.** • **يشارك أكثر من متدرب في الإجابة عن التساؤلات.** **(٧.٥ دقيقة)**
المهمة الثالثة: • **استمع جيداً إلى المواقف التالية:** **الموقف الأول:** **جهاد و فايز صديقان حميمان، جهاد ذو وضع مادي ميسور بينما فايز ذو وضع مادي سيء، وفي حصة التربية الرياضية كان جهاد يلبس حذاء رياضي جديد غالي الثمن بينما كان فايز يلبس حذاء بالي قديم، فانتبه جهاد للأمر فشعر بالحزن الشديد.** **- ما الذي جعل جهاد يشعر بالحزن؟** **بماذا فكر جهاد بعد شعوره بالحزن؟** **ما الذي فعله جهاد بعد شعوره بالحزن؟** **الموقف الثاني:** **باسل طالب في الصف السابع، عند**	• **يتطوع بعض المتدربين للإجابة عن التساؤلات الثلاثة.** • **يشارك أكثر من متدرب في الإجابة عن التساؤلات.**

وصوله إلى مدرسته تذكر أنه قد نسي حل الواجب البيتي لمادة اللغة الانجليزية فشعر بالخجل. - ما الذي جعل باسلاً يشعر بالخجل؟ بماذا فكر باسلاً بعد شعوره بالخجل؟ ماذا فعل باسل بعد شعوره بالخجل؟ الموقف الثالث: محمد وسالم صديقان ، وفي أحد الأيام قررا الذهاب إلى حديقة الحي وممارسة الألعاب المختلفة، وفي أثناء سيرهم نحو الحديقة، تذكر محمد أنه معزوم على الغداء عند دار عمه والذي سوف يحين بعد ساعة، فبدأ يشعر بالسعادة. - وما الذي جعل محمداً يشعر بالسعادة؟ بماذا فكر محمد بعد شعوره بالسعادة؟ ماذا فعل محمد بعد شعوره بالسعادة؟ الموقف الرابع: أحمد طالب في الصف السابع، بعد عودته من المدرسة أخذ كرته، وذهب مع رفاقه لممارسة كرة القدم. وأثناء اللعب تذكر أن يوم الغد هو امتحان الرياضيات الذي يحتاج إلى استعداد جيد، فبدأ يشعر بالقلق. - ما الذي جعل أحمد يشعر بالقلق؟ - بماذا فكر أحمد بعد شعوره بالقلق؟ - ماذا فعل أحمد بعد شعوره بالقلق؟ * ماذا تستنتج من المواقف السابقة ؟	(١٥ دقيقة)
المهمة الرابعة: تمعن في المواقف الموجودة على شاشة العرض: ١- حسن لاعب كرة قدم مميز في فريق المدرسة ، وفي التدريبات الأخيرة لم يحسن التسديد على المرمى بالشكل	• يتطوع بعض المتدربين للإجابة عن التساؤلات الثلاثة.

الصحيح، مما دعا حسن إلى الشعور بالقلق من احتمالية انخفاض مستواه في المباريات القادمة، * ما الانفعال الذي شعر به حسن ؟ وما سببه؟ * بماذا فكر بعد شعوره بهذا الانفعال؟ وماذا فعل بعد شعوره بهذا الانفعال؟. ٢- محمد طالب في الصف السابع، وهو ضمن الفريق المدرسي لكرة القدم، غادر مدرسته باتجاه البيت، وبدأ يقوم بإنجاز أعماله الاعتيادية فنزع ملابسه، وبدأ يستعد لتناول طعام الغداء وتبادل الحديث مع أمه، فتذكر ركلة الجزاء التي أضاعها في المباراة فتعكر مزاجه وشعر بالذنب. • ما الذي جعل محمداً يشعر بالذنب؟ بماذا فكر محمداً بعد شعوره بالذنب؟ ماذا فعل محمد بعد شعوره بالذنب؟	• يشارك أكثر من متدرب في الإجابة عن التساؤلات. (٧.٥ دقيقة)
المهمة الخامسة: (بيتية) • ارو موقفاً عشته بعد المباراة موضحاً أهمية الانفعال الذي خبرته في توجيه انتباهك الأشياء المهمة التي سوف تقوم بأدائها في المباراة أو التدريب القادم.	(٥ دقائق)

اللقاء رقم (٩)

البعد الرئيسي: استخدام الانفعالات لتسهيل التفكير.

البعد الفرعي: توفير الانفعالات بشكل كافي وواضح، وتوليدها بشكل يساعد على إصدار الأحكام والاهتمام بذاكرة المشاعر(١).

الأهداف الخاصة:

١- أن يضع نفسه في مكان الآخرين.

٢- أن يعي نوع الانفعال وشدته في اتخاذ القرار (السلوك).

الإستراتيجية:

١- التخيل.

الأدوات: لا شيء

المدرب	المتدرب
المهمة الأولى: • مراجعة المهمة البيتية.	• يتطوع بعض المتدربين للتحدث عن نتائج ملاحظاتهم المتعلقة بفائدة الانفعالات في توجيه التفكير نحو الأشياء المهمة. (١٠ دقائق)
المهمة الثانية: • تخيل نفسك في أحد الموقف التالية: ١- اشتريت كرة قدم جديدة، وأثناء خروجك لتجربتها، اكتشفت أنها مستخدمة، وأن البائع قد غشك. - ما الانفعال الذي تشعر به ؟ - ما القرار الذي تتخذه ؟ - كيف ساهم هذا الانفعال في اتخاذك لهذا	• يتطوع بعض المتدربين للإجابة عن الأسئلة. • يشارك أكثر من متدرب للإجابة على السؤال الواحد ويدور حوار بين المتدربين حول تلك الإجابات.

القرار؟ * تكرر هذه الأسئلة مع المواقف التالية: ٢- أضاع صديقك مصروفه اليومي. ٣- استلمت علامتك في مادة الرياضيات وكانت متدنية جداً. ٤- علمت أن صديقك فقد جهازه الخلوي. ٥- أثناء عودتك إلى البيت طلب منك رجل غريب الأطوار أن توصله إلى البيت. ٦- شعرت بطعم غريب في فطيرة الجبن التي اشتريتها من مقصف المدرسة. • تخيل نفسك في أحد المواقف التالية أثناء ممارستك كرة القدم: ١- قام المدرب بتوبيخك على الأداء السيئ في المباراة. ٢- قام الحكم بإعطائك بطاقة صفراء في بداية الشوط الأول. ٣- قمت بإحراز هدف الفوز في الدقيقة الأخيرة من المباراة. ٤- قام أحد لاعبي الفريق المنافس بشتمك بألفاظ نابية دون انتباه حكم المباراة. ٥- طلب منك المدرب تنفيذ ركلة الجزاء في الدقائق الأخيرة من المباراة في مباراة نهائية.	(٢٠ دقيقة)
المهمة الثالثة: • استمع إلى الموقفين التاليين في لعبة كرة القدم: ١- زيد وعامر لاعبان مهاجمان في فريق المدرسة، وأثناء انفرادهما بحارس مرمى الفريق المنافس، مرر زيد الكرة إلى زميله عامر الذي كان يواجه المرمى ولكن عامر لم يحسن استقبال الكرة ومرت من تحت قدمه إلى خارج الملعب. بماذا تشعر نحو هذا الموقف؟	• تتشاور المجموعة حول المواقف. • يعلن مقرر المجموعة ما اتفقت عليه مجموعته. • تتلقى المجموعة تغذية راجعة من زميلاتها.

ضع نفسك مكان زيد. بماذا تشعر؟ ضع نفسك مكان عامر. بماذا تشعر؟ ٢- حصل فريقنا الكروي لكرة قدم على ركلة جزاء في الدقائق الأخيرة من المباراة بعدما قاربت المباراة على الانتهاء بدون أهداف، فطلب المدرب من محمد تنفيذ ركلة الجزاء باعتباره اللاعب الأميز في ذلك ، إلا انه اعتذر للمدرب لان يشعر بتوتر شديد فوافق المدرب على ذلك وطلب من رائد تنفيذ ركلة الجزاء بدلاً منه فقام رائد بتنفيذ ركلة الجزاء إلا انه سددها خارج المرمى مضيعاً فرصة تحقيق الفوز. بماذا تشعر نحو هذا الموقف؟ ضع نفسك مكان محمد. بماذا تشعر؟ ضع نفسك مكان رائد. بماذا تشعر؟	(١٠ دقائق)
المهمة الرابعة: (بيتية) * تذكر موقفاً لأحد اللاعبين المشهورين في كرة القدم، واضعاً نفسك مكانه وواصفاً لمشاعره ، وكيف أدت هذه المشاعر إلى اتخاذ قرار (سلوك) خاطئ.	(٥ دقائق)

اللقاء رقم (١٠)

البعد الرئيسي: استخدام الانفعالات لتسهيل التفكير.

البعد الفرعي: توفر الانفعالات بشكل كافي وواضح، وتوليدها بشكل يساعد على إصدار الأحكام والاهتمام بذاكرة المشاعر(٢).

الأهداف الخاصة:

١- أن يخطط جيداً معتمداً على مخزون الذاكرة من المشاعر بشكل يعينه على إصدار الأحكام.

الاستراتيجيات:

١- التخيل. ٢- الحوار والنقاش ٣- العمل التعاوني.

الأدوات: لا شيء

المدرب	المتدرب
المهمة الأولى: • مراجعة المهمة البيتية.	• يتطوع بعض المتدربين برواية الموقف الانفعالي ووصف مشاعر الأشخاص المقربين منهم بعد أن يضع نفسه مكان كل واحد منهم. (١٠ دقائق)
المهمة الثانية: استمع جيداً إلى كل موقف من المواقف التالية، ثم أجب عن الأسئلة التي تليه: ١- حمزة طالب في الصف الثامن، ذهب يلعب مع زملائه كرة القدم وعندما عاد إلى منزله، نظرت إليه والدته وانتقدته على وساخة ملابسه التي غسلتها أمس فغضب، وبدأ بالصراخ والشتم، ودارت مشاجرة كلامية مع أمه، وتسبب في جرح مشاعرها. - هل تعتقد أن حمزة قد أحسن التصرف؟ لماذا؟ - إذا لم يحسن التصرف ما التصرف البديل؟ ٢- أكرم طالب في الصف السادس، وفي أثناء تحضيره لامتحان اللغة	• تتشاور المجموعة حول الموقف المقدم لهم. • يعلن مقرر المجموعة ما اتفقت عليه مجموعته حول الحكم على مناسبة السلوك الذي صدر عن أبطال السلوك، والموقف البديل.

الانجليزية الذي سيعقد غداً، أيقن أنه ضعيف جداً في هذه المادة، فترك كتبه وذهب للعلب خارج البيت. - هل تعتقد أن أكرم قد أحسن التصرف؟ لماذا؟ - إذا لم يحسن التصرف. ما هو التصرف البديل؟ • استمع إلى المواقف التالية في لعبة كرة القدم: ١- سالم لاعب مجتهد ومثابر في فريق المدرسة إلا أن المدرب يتجاهله فشعر بالحزن، فلم يعد يشترك بفعالية في التمرين، وأخذ يتغيب بعض الأحيان. - هل تعتقد أن سالم قد أحسن التصرف؟ لماذا؟ - إذا لم يحسن التصرف . ما التصرف البديل؟ ٢- معاذ لاعب مميز ضمن فريق المدرسة إلا أنه يتغيب عن التدريبات لظروف خاصة به، ويستمر معاذ في إقناع زملاء له في الفريق في التغيب معه في الأيام التي يغيب فيها عن التدريبات مما سبب الكثير من الإرباكات في التدريب. - هل تعتقد أن معاذ قد أحسن التصرف؟ لماذا؟ - إذا لم يحسن التصرف. ما التصرف البديل؟ ٣- جابر لاعب مميز جداً في فريق المدرسة ويعطي الفريق أثناء وجوده في الملعب زخماً كبيراً، إلا أنه كثير السخرية من زملاءه، وتظهر عليه ملامح التكبر، ويرغب دائما أن يبقى في	(١٥ دقيقة)

الواجهة. - ما رأيك في التصرفات التي يبديها جابر؟ لماذا؟ - إذا لم يحسن التصرف. ما التصرف البديل؟	
المهمة الثالثة: مخزنك من المشاعر في الذاكرة يعتبر أمر في غاية الأهمية: * تكلم عن فعل أردت القيام به ثم عدلت عن ذلك تجنباً للمشاعر السلبية التي من الممكن أن تنتج عن قيامك بهذا الفعل . وبالمقابل تحدث عن فعل قمت به لأنك تتوقع بأن مشاعرك ستكون سارة. * تحدث عن شيء أردت القيام به أثناء ممارستك كرة القدم ثم عدلت عن ذلك تجنباً للمشاعر السلبية التي من الممكن أن تنتج عن قيامك بهذا الشيء سواء تجاه زملائك أو مدربيك.	• يتطوع بعض المتدربين للتحدث عن الأشياء التي عدلوا عن القيام بها تجنباُ للمشاعر السلبية التي من الممكن أن تنتج. • يتطوع بعض المتدربين للتحدث عن الأشياء التي قاموا بها لتوقعهم بأن المشاعر ستكون سارة. (١٥ دقيقة)
المهمة الرابعة: (بيتية) * اللاعب المميز هو الذي يضع عواقب الأمور نصب عينية في تصرفاته. أعط مثالاً وضحاً ذلك.	(٥ دقائق)

اللقاء رقم (١١)

البعد الرئيسي: استخدام الانفعالات لتسهيل التفكير.

البعد الفرعي: التأرجح المزاجي الانفعالي يغير وجهة نظر الشخص من التفاول إلى التشاؤم، و يشجع على تناول وجهات النظر المتعددة.

الأهداف الخاصة:

١. يعي أثر التأرجح الانفعالي (تغير الحالة المزاجية) في إصدار الأحكام.

الاستراتيجيات:

١- التأمل الذاتي. ٢- الحوار والنقاش.

الأدوات: لا شيء.

المدرب	المتدرب
المهمة الأولى: • مراجعة المهمة البيتية.	• يتطوع بعض المتدربين لتقديم وصف لمشاعرهم بعد قراءة القصة ووضع انفسهم مكان بطل القصة. (١٠ دقائق)
المهمة الثانية: • تذكر موقفاً كننت تشعر فيه بغضب شديد أو حزن شديد، وطلب منك زميلك إبداء رأيك حول قضية أو موضوع ما. - كيف كان رأيك تجاه هذه القضية؟ - هل أثرت حالتك الانفعالية في رأيك؟ * تذكر موقفاً كنت فيه تشعر بالسعادة، حيث طلب منك إبداء رأيك في قضية ما، كيف كان رأيك تجاه هذه القضية؟ هل أثرت حالتك الانفعالية في رأيك؟ * ماذا تستنتج من الحالتين السابقتين؟؟ * هب أنك قاضياً، هل تصدر أحكاماً وأنت غضبان؟ لماذا؟	• يتطوع بعض المتدربين لوصف حالتهم الإنفعالية وآرائهم التي نتجت عن هذه الحالة.

• في مجال كرة القدم: * تذكر موقفاً أثناء ممارستك كرة القدم كنت فيه بحالة انفعالية سيئة وجرى حوار بينك وبين زملائك أو المدرب أو الحكم وقمت بإبداء رأيك تجاه قضية ما. - كيف كان رأيك تجاه هذه القضية؟ - هل أثرت حالتك الانفعالية في رأيك؟ * تذكر موقفاً آخر أثناء ممارستك كرة القدم كنت فيه بحالة انفعالية جيدة وجرى حوار بينك وبين زملائك أو المدرب أو الحكم وقمت بإبداء رأيك تجاه قضية ما. - كيف كان رأيك تجاه هذه القضية؟ - هل أثرت حالتك الانفعالية (المزاجية) في رأيك؟ * تحدث عن مواقف أثناء ممارستك كرة القدم أصدرت بها أحكاما مختلفة تجاهه موضوع واحد (المدرب أو الزميل أو الجمهور أو المنافس..) بسبب تقلبات حالتك الانفعالية (المزاجية).	(٢٠ دقيقة)
المهمة الثالثة: • استمع جيداً إلى كل موقف من المواقف التالية، ثم أجب عن الأسئلة التي تليه: ١- تعتزم مجموعة من الطلاب ضرب زميل لهم تسبب في تعرضهم للعقاب من قبل المعلم. وبعد فترة عدل	• تتشاور المجموعة حول الموقف المقدم لهم. • يعلن مقرر المجموعة ما اتفقت عليه مجموعته حول الحكم على مناسبة السلوك الذي صدر عن

الطلاب عن القيام بذلك. - **صف الانفعال الذي شعر به الطلاب قبل اتخاذ قرار ضرب زميلهم؟** - **صف الانفعال الذي شعر به الطلاب قبل اتخاذ قرار الامتناع عن ضرب زميلهم ؟** **ما الذي ساهم في اتخاذ قرار الامتناع عن ضرب الزميل؟.** **في مجال كرة القدم:** **٢- الأستاذ محمود قاسم هو مدرب فريق المدرسة لكرة القدم، وفي أثناء إحدى المباريات مع إحدى المدارس القريبة تفاجئ المدرب بأداء اللاعب مصطفى ومستواه المتدني في الدقائق الخمس الأولى، فأراد استبداله فوراً وإبعاده عن المباراة . ثم بعد قليل من التفكير عدل المدرب عن فكرة تبديل مصطفى وإعطاء المزيد من الوقت لاسترجاع مستواه.** - **صف الانفعال الذي شعر به المدرب عندما قرر تبديل مصطفى.** - **صف الانفعال الذي شعر به المدرب عندما عدل فكرة تبديل مصطفى.** **ما الذي ساهم في اتخاذ قرار العدول عن استبدال مصطفى؟.**	**أبطال السلوك، والموقف البديل.** **(١٠ دقائق)**
المهمة الرابعة: (بيتية) • **أكتب موقفاً انفعالياً اتخذت فيه قراراً ثم شعرت بعد ذلك أنك قد تسرعت في هذا القرار. وضّح:** - **ما هو هذا الموقف؟**	**(٥ دقائق)**

- ما هي الانفعالات التي صاحبته؟ - ما هي الأفكار السائدة التي رافقت هذا الموقف؟ - ماذا كان قرارك؟ - ما السبب الذي جعلك تشعر بالندم بعد ذلك؟.	

اللقاء رقم (١٢)

البعد الرئيسي: استخدام الانفعالات لتسهيل التفكير.

البعد الفرعي: طبيعة الحالات الانفعالية تشجع على المقاربة الدقيقة لحل المشكلات. مثل السعادة

الأهداف الخاصة:

١- يعي دور الانفعالات في أداء مهمات تتطلب التفكير.

٢- يعي دور الانفعالات في الأفكار التشاؤمية والتفاؤلية.

الاستراتيجيات:

١- العمل التعاوني. ٢- الحوار والنقاش. ٣- التغذية الراجعة.

الأدوات: لا شيء

المدرب	المتدرب
المهمة الأولى: مراجعة المهمة البيتية.	• يتطوع بعض المتدربين بذكر مواقف مرت بهم أثرت فيها الحالة المزاجية على إصدار الأحكام. (١٠ دقائق)
المهمة الثانية: • يعاني أحمد من مشكلة، وهي انخفاض مستواه في مادة اللغة الانجليزية، أكتب أفكاراً تشاؤمية وأخرى تفاؤلية قد تسيطر على تفكير هذا الطالب. وأي الأفكار تساعده	• تتشاور المجموعة حول الأفكار التشاؤمية والتفاؤلية التي قد تسيطر على تفكير هذا الطالب. ثم يعلن مقرر المجموعة ما اتفقت عليه

على حل هذه المشكلة. • محمد لاعب لفريق كرة القدم يعاني من مشكلة تقديمه مستوى أداء سيئ في المباراتين السابقتين. أكتب أفكاراً تشاؤمية وأخرى تفاؤلية قد تسيطر على تفكير هذا اللاعب. وأي الأفكار باعتقادك تساعده على حل المشكلة.	مجموعته ويقوم بكتابة الأفكار على السبورة. • تتلقى المجموعة تغذية راجعة من باقي المجموعات. (١٠ دقائق)
المهمة الثالثة: • ما الحالة الانفعالية التي تعتقد أنها مناسبة لإنجاز المهمات التالية في مجال ممارستك كرة القدم ؟ - دخول المباراة النهائية في كرة القدم ضد فريق قوي. - تنفيذ ركلة الجزاء الوحيدة في المباراة في الدقائق الأخيرة. - الوقوف أمام الكرة كحائط صد في ضربة حرة مباشرة على مقربة من منطقة الجزاء. - التعرض المستمر للمضايقة من قبل لاعبي الفريق الخصم. - وجه لك حكم المباراة البطاقة الصفراء. - استبدالك من قبل المدرب في منتصف الشوط الأول. - وجه لك الحكم البطاقة الحمراء. • يضيف المدرب ما يراه مناسباً من أمثلة.	• تتشاور المجموعة حول الحالة الانفعالية المناسبة لكل مهمة. • يعلن مقرر المجموعة ما اتفقت عليه المجموعة. • تتلقى المجموعة التغذية الراجعة من المجموعات الأخرى. (١٠ دقائق)
المهمة الرابعة: استمع جيداً إلى الموقف التالي: • " في إحدى المباريات الهامة لفريق كرة القدم يروي كل من محمد ومالك موقفاً مر بهم كما يلي: يروي محمد الموقف قائلا : " لم يبقى سوى خمس دقائق على نهاية المباراة والنتيجة لا زالت (٠/١) لصالح	• يجري حواراً جماعياً حول المهمة.

الفريق المنافس، وأصبحت أرى أن عملية التعويض باتت بعيدة، وأن الخسارة واقعة لا محالة، وأن جهد الفريق واستعداداته وتدريباته تذهب وأدراج الرياح وجماهيرنا العزيزة سوف تغادر مطأطئة الرؤوس، وسوف نفقد المكافآت التي وعدنا بها ..... أجد نفسي متعب جداً، ولا أقوى على اللحاق بالكرة أو حتى السيطرة عليها ... كل شيء انتهى...." فيما يروي زميله مالك الموقف نفسه قائلا " بقي خمس دقائق من المباراة، لن نفقد الأمل، سوف نستمر في بذل الجهد فنحن قد تدربنا واستعدينا بشكل جيد وكنا نتوقع كل شيء نستطيع أن نسجل في أية لحظة ولو كان الوقت الضائع، سوف أعمل كل ما في وسعي للجري وقطع الكرات وسرعة التمرير، ودقة التهديف. وسوف نسعد جماهيرنا ونحقق أهدافنا." أكتب رأيك في كل من موقف محمد ومالك، وناقش مدربك فيه باعتبار أن هذا الموقف مشكلة اعترضت كل من محمد ومالك.	(١٠ دقائق)
المهمة الخامسة: (بيتية) أثناء ممارستك كرة القدم، تعترضك العديد من المشاكل أذكر واحدة منها مبيناً حالتك الانفعالية والأفكار المسيطرة، وهل استطعت حل هذا الموقف المشكل.	(٥ دقائق)

اللقاء رقم (١٣)

البعد الرئيسي: القدرة على فهم وتحليل الانفعالات: توظيف المعرفة الانفعالية.

البعد الفرعي: القدرة على تصنيف الانفعالات وإدراك العلاقة بين هذه التصنيفات.

الأهداف الخاصة:

١. يتعرف على الانفعال ويعنونه.
٢. يصنف الانفعالات وفق قاعدة يختارها.

الاستراتيجيات:

١- التركيز. ٢- العمل التعاوني.

الأدوات: صور شخصية. لوح وطباشير.

المدرب	المتدرب
المهمة الأولى: مراجعة المهمة البيتية.	• يتطوع بعض المتدربين لذكر بعضاً من المواقف المشكلة التي مرت بهم اثناء ممارسة كرة القدم ، ذاكرين حالتهم الانفعالية والإفكار التي راودتهم وهل استطاعوا حل هذه المشكلة. (١٠ دقائق)
المهمة الثانية: • تأمّل جيداً الصور التي سوف تعرض عليك (وهذه الصور تم عرضها سابقاً) - حدّد الانفعال الذي يعبّر عنه كل وجهة من هذه الوجوه. - صف بدقة كل وجه من هذه الوجوه. • تأمّل الصور مرة أخرى ثم صنّف هذه الصور بناءاً على إيجابيتها وسلبيتها.	• يتطوع بعض المتدربين لتحديد الانفعالات التي تعبّر عنها والوجوه ، وتكتب قائمة انفعالات على السبورة. • تتشاور المجموعات في هذه المهمة، يقدم مقرر المجموعة ما اتفقت عليه المجموعة، وتتلقى المجموعة تغذية راجعة من المجموعات الأخرى.

	(٥ دقائق)
المهمة الثالثة: • في مجال لعبة كرة القدم كثيراً ما يتم نعت اللاعب بأنه متكبّر أو مغرور أو فخور أواثق بنفسه أو أناني. ناقش هذه المفاهيم مع زملائك ثم مع المدرب مبيناً التشابه والاختلاف بينها. ثم صنّفها على أساس إيجابيتها وسلبيتها.	• تتشاور المجموعات في هذه المهمة، يقدم مقرر المجموعة ما اتفقت عليه المجموعة، وتتلقى المجموعة تغذية راجعة من المجموعات الأخرى. (١٠ دقيقة)
المهمة الرابعة: • تأمل كل زوج من الانفعالات التالية وحاول تحديد أوجه الشبه والاختلاف بينهما والإيجابي والسلبي منها: الإعجاب – الحب الخجل – الذنب الانزعاج – الغضب * يضيف المعلم ما يراه مناسباً من أزواج الانفعالات.	• تتشاور المجموعات في إنجاز هذه المهمة. • يقوم مقرر المجموعة ما اتفقت عليه مجموعته وتتلقى تغذية راجعة من المجموعات الأخرى. (١٥ دقيقة)
المهمة الخامسة: (بيتية) • أكتب موقفين تعبّر في الأول عن مشاعر الإعجاب وبالثاني عن مشاعر الحب. كرر المهمة مع كل من (الخجل – والذنب)، (الانزعاج – والغضب).	(٥ دقائق)

اللقاء رقم (١٤)

البعد الرئيسي: القدرة على فهم وتحليل الانفعالات: توظيف المعرفة الانفعالية.

البعد الفرعي: القدرة على تفسير المعاني التي تعبر عنها الانفعالات.

الأهداف الخاصة:

١- يدرك مسببات الانفعالات.

الاستراتيجيات:

١- العمل التعاوني. ٢- العصف الذهني.

الأدوات: لوح وطباشير

المدرب	المتدرب
المهمة الأولى: • مراجعة المهمة البيتية.	• يتطوع بعض المتدربين لعرض ما قاموا بكتابته. (١٠ دقائق)
المهمة الثانية: تفسير الانفعال: • تمعن جيداً في مجموعة الصور التي سوف يتم عرضها عليك ؟ - ما الانفعال الذي يبدو على صاحب الصورة؟ - خمن الأسباب التي جعلت صاحب الصورة يشعر بذلك الانفعال. • اذكر مجموعة من الأسباب تجعلك عرضة للانفعالات التالية: (الحزن،الغضب، السعادة، الدهشة، الاشمئزاز، الفخر، الذنب، الخوف). • أثناء ممارستك لكرة القدم، تذكر موقفاً شعرت به بواحد من الانفعالات التالية، ثم اذكر الأسباب التي جعلتك تشعر بهذا الانفعال: (الحزن، الغضب، السعادة، الخوف، الدهشة، القلق، الفخر، الاستياء، الاشمئزاز، الذنب).	• تتشاور المجموعة حول الانفعال الذي يعبر عنه صاحب الصورة، ثم يعلن مقرر المجموعة اسم الانفعال وذكر الأسباب المسؤولة عن الانفعال الذي يعبر عنه صاحب السبورة. • يتطوع بعض المتدربين للتحدث عن موقف واحد وذكر الأسباب المسؤولة عن حالتهم الانفعالية. (٢٠ دقيقة)
المهمة الثالثة: • أثناء ممارستك لكرة القدم تتعرض أنت أو زملائك للعديد من المواقف الانفعالية. اقرأ العبارات التالية ثم	• يتطوع بعض المتدربين للتحدث عن مواقف خبروها. • تتشاور المجموعة حول سبب

اكتب الانفعال المناسب لكل عبارة ، وخمّن الأسباب وراء هذا الانفعال؟ - محمد يركض في أرجاء الملعب ملوحاً بيديه. - سامر يركل الأرض بقدمه. - جابر يكلم الحكم بصوت عال. - فراس يتلقى بطاقة صفراء فينظر إلى الحكم مبحلقاً ويدر وجهه ويمشي. - وليد يدخل المباراة شاعراً أن هناك مغصاً في معدته.	الانفعال ويعلن مقرر المجموعة الأسباب المسؤولة عن الانفعال، وتتحاور المجموعات حول التفسير المقدم. (١٠ دقيقة)
المهمة الرابعة: (بيتية) • تذكر موقفاً خبرته أنت أو أحد زملائك أثناء ممارستك كرة القدم، فسر ذلك الموقف مبيناً الانفعال وأسبابه.	(٥ دقائق)

اللقاء رقم (١٥)

البعد الرئيسي: القدرة على فهم وتحليل الانفعالات: توظيف المعرفة الانفعالية.

البعد الفرعي: القدرة على فهم الانفعالات المركبة (١).

الأهداف الخاصة:

١. يميز بين الانفعالات الأولية والثانوية بشكل عام.

الاستراتيجيات:

١- التركيز. ٢- العصف الذهني.

الأدوات: جدول الانفعالات، الرسم البياني للانفعالات، جهاز عرض Data Show

المدرب	المتدرب
المهمة الأولى: • مراجعة المهمة البيتية	• يتحدث بعض المتدربين عن بعض المواقف التي خبروها أثناء ممارسة كرة القدم، مفسرين الموقف مبينين الانفعال والأسباب. (١٠ دقائق)

المهمة	النشاط
المهمة الثانية: * تأمل الجدول التصنيفي للانفعالات الذي بين يديك. - ما هي الانفعالات الأربع الأولية. - من خلال تسميتها ماذا تعني لك هذه التسمية. - أكتب اسم الانفعالين المتعاكسين من هذه الانفعالات الأولية.	• تتشاور المجموعة حول الانفعالات الأولية وحول سبب تسميتها وتحديد الأفعال المتعاكسة منها. ويعلن مقرر المجموعة اسم الانفعالين المتعاكسين. (١٠ دقائق)
المهمة الثالثة: • تأمل في جدول الانفعالات المركبة الذي بين يديك. والذي يظهر أيضا على جهاز العرض. - من خلال التسمية ماذا يعني الانفعال المركب. - أغلق ورقة الجدول وحاول ذكر أمثلة أمام زملائك تبين انفعالاً مركب ومما يتكون.. - أعط أمثلة لانفعالات مركبة متعاكسة. • بالاستعانة بجدول الانفعالات المركبة،هل يمكنك إعطاء أمثلة لانفعالات مركبة في كرة القدم ذاكراً المواقف المسببة لها.	• يتطوع بعض المتدربين بالإجابة عن أسئلة المهمة. • بنفس الأسلوب السابق. (٢٠ دقيقة)
المهمة الرابعة: (بيتية) - كوّن جدولاً من خانتين. في الأولى انفعال مركب، وفي الثانية انفعال مركب معاكس. * استعن في جدول الانفعالات المركبة.	يزود المدرب المتدربين بقائمة لانفعالات مركبة عديدة يستعين بها الطلبة. (٥ دقائق)

الجدول التصنيفي للانفعالات

(أنماط الانفعالات وفقاً للأصل والموضوع)

الانفعال	(الأصل)	الموضوع
اللــذة الألـــم	**موقفي** * حسي	الاقتراب من المنبه الابتعاد عن المنبه
السعادة **الحزن** **الخوف** **الغضب**	**أولي** * معرفي	التوجه أو الاقتراب السكون أو الهدوء الهـــــــروب الهجـــــــوم
الفخر الخزي الشعور بالذنب والندم	**اجتماعي** * الذات – المرجعية *العلاقــــات بـــين الأشخاص	
الحـــب الكراهية		الــــــــــذات الآخـــــــرون

الانفعالات المركبة

المكونات	الانفعالات المركبة
البهجة + التقبل	الحب، الصداقة
التقبل + الخوف	الخضوع
الخوف + الدهشة	الذعر ، الرعب
الدهشة + الحزن	اليأس
الحزن + الاشمئزاز	الندم والتعاسة
التقبل + الدهشة	حب الاستطلاع
الغض + البهجة	الغرور
التقبل + التوقع	القدرية

اللقاء رقم (١٦)

البعد الرئيسي: القدرة على فهم وتحليل الانفعالات: توظيف المعرفة الانفعالية.

البعد الفرعي: القدرة على فهم الانفعالات المركبة (٢).

الأهداف الخاصة:

١. يحلل الانفعالات المركبة إلى انفعالاتها الأولية.

الاستراتيجيات:

١- العمل التعاوني. ٢- العصف الذهني.

الأدوات: سبورة وطباشير.

المدرب	المتدرب
المهمة الأولى: • مراجعة المهمة البيتية	• يتطوع بعض المتدربين لعرض الجداول التي انتهوا منها. (١٠ دقائق)
المهمة الثانية: تأمّل جيداً في الصور التي بين يديك (وقد تم عرضها عليك سابقاً). ما هذا الانفعال الذي يظهر على الشخصية في كل صورة ؟. وهل هو انفعال أولي أم مركب؟. وإذا كان مركباً هل بإمكانك تحليله إلى الانفعالات التي يتكون منها؟.	• تتشاور المجموعة لإنجاز المهمة ثم يعلن مقرر المجموعة ما انتهت إليه مجموعته. • يقوم مقرر المجموعة بتثبيت الإجابة على السبورة. (١٥ دقيقة)
المهمة الثالثة: اثناء ممارسة كرة القدم تحدث العديد من المواقف مع اللاعبين تستدعى ظهور انفعالات مركبة عديدة، تذكر بعضاً من هذه المواقف ثم حدد الانفعالات المركبة التي صدرت في هذه المواقف وحللها إلى الانفعالات المكونة منها.	يتطوع بعض المتدربين بذكر بعضا من هذه المواقف ويجيب عن التساؤلات. (١٥ دقيقة)

المهمة الرابعة: (بيتية) • تابع فلماً أو مسلسلاً تلفزيونياً، واختر منه مقطعاً تشعر به إحدى شخصياته تظهر انفعالاً مركباً. بيّن هذا الانفعال ثم قم بتحليله إلى مكوناته الأولية. • تابع في الأيام القادمة مباراة لكرة القدم واختر بعضاً من المواقف التي يشعر بها اللاعبين بانفعال مركب. حلل هذا الانفعال إلى مكوناته الأولية.	**(٥ دقائق)**

اللقاء رقم (١٧)

البعد الرئيسي: القدرة على فهم وتحليل الانفعالات: توظيف المعرفة الانفعالية.

البعد الفرعي: القدرة على إدراك تتابع الانفعالات وتسلسلها.

الأهداف الخاصة:

١. يدرك الانفعالات التي تميل إلى الحدوث في نسق وترتيب معين.

الاستراتيجيات:

١- العمل التعاوني. ٢- الحوار والنقاش.

الأدوات: حاسوب، Data Show

المدرب	المتدرب
المهمة الأولى: • **مراجعة المهمة البيتية**	• **يتطوع بعض المتدربين بالتحدث عن المشاهد التي توفرت لهم.** **(١٠ دقائق)**
المهمة الثانية: • **أذكر موقفاً انتابتك فيه مشاعر الانزعاج ثم الغضب ثم الهيجان ثم الندم أو الرضا.** - **اذكر موقفاً انفعالياً مشابهاً لما سبق تعرضت له أنت أو أحد زملائك أثناء إحدى المباريات.** - **هل تستطيع ذكر أمثلة مشابهة ولكن حول تطور انفعال السعادة.** ** **يضيف المدرب ما يراه مناسباً من الأمثلة.**	• **تتشاور المجموعة حول تطور انفعالات الشخصيات في المشاهد التلفزيونية. ويعلن مقرر المجموعة ما اتفقت عليه مجموعته.** **تتلقى كل مجموعة تغذية راجعة من المجموعات الأخرى.** **(١٥ دقيقة)**
المهمة الثالثة: • **اقرأ الموقفين الانفعاليين التاليين ثم أجب عن التساؤلات.** - **محمد مهاجم مميز في فريق المدرسة لكرة القدم، تعرض في المباراة السابقة لمضايقات متعمدة من قبل مهاجمي الفريق المنافس، إلا أن هذا الأمر كان يقابل من قبل محمد بكل عقلانية، ولاحقاً بدأت تظهر عليه علامات الاستياء، سرعان ما تحولت بعد قليل من الهجمات إلى غضب شديد أخذ معه بالصراخ، وفي الهجمة التالية تعرض لمضايقة أخرى من قبل مدافعي الفريق المنافس، فقام محمد فوراً وتوجه نحو منافسه وهو في حال عصبية**	• **يجري حواراً جماعياً حول المهمة.** **(١٥ دقيقة)**

شديدة (هستيرية) لاكماً إياه على وجهه. مما حدا بحكم المباراة بتوجيه البطاقة الحمراء له ومغادرة الملعب. أكمل فريق المدرسة اللعب بعشرة لاعبين، وتعرض الفريق بعدها إلى هدفين وخرج خاسراً من المباراة. وكان محمد يجلس على مقاعد المتفرجين بعد تعرضه للطرد. وما إن انتهت المباراة بهذه النتيجة بدأت عيناه تنهمر بالدموع وبدأ يلوم نفسه ويشتمها ، حتى أنه ألقى بنفسه على الأرض وأخذ يضربها بقبضته محملاً نفسه مسؤولية ما حدث. - ناقش كيف تطورت انفعالات اللاعب محمد خلال المباراة وبعدها. - ماذا لو كانت نتيجة المباراة الفوز لصالح مدرسة محمد. ماذا تتوقع انفعاله بعد المباراة ؟ • فايز لاعب مهاجم لدى فريق المدرسة، ها هو يخوض المباراة قبل النهائية في دوري المدارس وهو يقدم مستوى رائع في العشر دقائق الأولى من المباراة، حيث كان يشعر بالسعادة، واستمر يقدم جهداً مميزاً في الدقائق التالية واستطاع بتمريراته الجميلة أن يساهم في صنع هدفاً لفريقه وبدأت تظهر عليه آثار الاندهاش، وفي منتصف الشوط الثاني استطاع فايز تسجيل هدفاً جميلاً، ومن شدة الفرح توجه نحو جمهوره ، خلع قميصه وأخذ يلوح به من شدة الفرح، وبعدها مباشرة وجه له حكم المباراة بطاقة صفراء، ثم ألحقها ببطاقة حمراء على هذا السلوك لأن فايز حصل على بطاقة صفراء نهاية الشوط الأول. مما دعا فايز مغادرة الملعب والجلوس على	

مقاعد الجمهور، ثم بدأ فايز يشعر بالحزن ثم اشتد حزنه إلى ألم، ثم انفجر بالبكاء وبدأ يلوم نفسه ويشتمها، وأخذ يشد شعره محملاً نفسه مسؤولية ما حدث. - ناقش كيف تطورت انفعالات اللاعب فايز خلال المباراة وبعدها. وما هي الأسباب التي دعت إلى مثل هذا التطور.	
المهمة الرابعة: (بيتية) • تابع في الأيام القادمة مسلسلا تلفزيونياً أو مباراة كرة قدم، واختر مشهداً يظهر فيه كيفية تطور الانفعالات في هذا المشهد.	(٥ دقائق)

اللقاء رقم (١٨)

البعد الرئيسي: القدرة على التنظيم التأملي للانفعالات لتعزيز النمو الانفعالي والمعرفي.

البعد الفرعي: القدرة على الانفتاح على المشاعر السارة وغير السارة.

الأهداف الخاصة:

١- التفكير فيما وراء الانفعال السار وغير السار(النتائج السلوكية).

٢- تقبل الانفعالات غير السارة.

الاستراتيجيات:

١- التأمل الذاتي. ٢- القصة ٣- الحوار والنقاش

الأدوات: لا شيء

المدرب	المتدرب
المهمة الأولى: • مراجعة المهمة البيتية.	• يتطوع بعض المتدربين للحديث عن مشهداً تطورت فيه الانفعالات. (١٠ دقائق)
المهمة الثانية: • هب أنّك تشعر بغضب شديد أو حزن شديد. ما هي الافكار التي راودتك خلال معايشتك لهذا الموقف؟. وما هي الأعمال أو التصرفات التي قمت بها بعد ذلك؟ ... يمكن للمدرب إضافة أفكارا أخرى. • هب أنّك تشعر بالسرور، ما هي الأفكار التي راودتك أثناء الموقف؟. وما هي الأعمال أو التصرفات التي قمت بها بعد ذلك؟ • أي من الحالات المزاجية تجعلك تتخذ قراراً صائباً ؟	• يتطوع بعض المتدربين للإجابة عن تساؤلات المهمة، ويتلقون تغذية راجعة من البقية. • بنفس الأسلوب السابق. (١٥ دقيقة)
المهمة الثالثة: اقرأ القصتين التاليتين: • جابر لاعب مميز في مركز الدفاع ضمن الفريق المدرسي لكرة القدم، قدم في المباراة الأخيرة مستوى مميز من الأداء، مما أكسبه رضا مدربه وحظي بإعجاب الجماهير، وإذا أمعنت النظر ودققت تجد أن هذا الأمر جعل جابر يشعر بالسعادة، وهذا السعادة دفعته إلى المحافظة على تمارينه والقدوم لها باكراً ، يتعاون مع زملاءه باستمرار... بدأ يفكر ويحدث نفسه ويحثها على تقديم مستويات أفضل من الأداء، وأخذ	• يجري حواراً جماعياً حول المهمة. (١٥ دقيقة)

يشتري الحلويات لأهله أثناء عودته من التمـرين أو المباريـات، يجـالس أفـراد عائلتـه ويبـادلهم الحـديث، يـزور بعض الأصدقاء المقربين ويسهر معهم. • مــراد أحــد لاعبـــي فريـــق المدرســـة المميزين، تعرض الأسبوع الماضي إلى إصابة في كاحلـه أثنـاء احتكاكـه مـع أحد لاعبـي الفريـق الخصـم، فظهـرت عليـه علامات الغضب وعلا صوته بالصراخ، مما استدعى دخول المسعف على الفور، الذي سرعان ما أشار للمدرب بضرورة التبــديل، أدرك مــراد أن إصـــابته قويـــة فطغت عليه مشاعر الحزن، ثم أخذ يبكي أثنـاء مغادرتـه الملعب، ثـم أخذ زمـلاءه بمواساته إلا أنـه لـم يتقبل الأمـر، توجـه إلـــى المستشـــفى لعمـــل الفحوصـــات اللازمة، وها أنت تجد مراد يتشاجر مع الممرضــين فــي المستشـفى، ويـنــاقش الطبيب بشدة ، وبعد وصوله إلى البيت، رفـض الحـديث مـع والديـه ، هاتفـه زملاءه في الفريق للاطمئنان عليه فما كان منه إلا أن أغلق الخط. مراد يجلس في غرفتـه مغلقـا البـاب على نفسـه يكلم نفسـه: كـل شـيء انتهـى لـن اسـتطيع الاستمرار مع فريق المدرسة، لن أساهم فـي تحقيـق النصـر لفريقنـا،ولن أحقـق أهدافي، أنـا أشـعر بكـره شـديد لنفسـي، أشعر أنني مدمر....." تأمل الموقف الانفعالي الذي عاشه أبطال القصة. - ما المشاعر السلبية التي راودت اللاعب مراد، وهل هي مقبولة أو صحيحة؟ - وهـل تتفـق معـه فيمـا ذهبـت إليـه مشـاعره؟ ولـو كنـت مكانـه كيـف تتقبـل هذا المشاعر؟ وكيف تتصرف في ضوء	

ذلك؟ - ماذا تستنتج من المبالغة في الانفعالات غير السارة في تأثيرها على ذاتك وعلى علاقتك بالآخرين. بالمقابل ما رأيك بالمشاعر التي تنتاب جابراً، وهل هي مقبولة أو صحيحة، وهل تتفق مع هذه المشاعر. ماذا تستنتج من القصتين السابقتين ؟؟	
المهمة الرابعة: (بيتية): • أثناء ممارستك لكرة القدم، أذكر قصة مرت بك أو بأحد أصدقائك المقربين مبيناً المشاعر، والأفكار التي رافقت الموقف الانفعالي، وكيف سارت الأمور بعد ذلك.	(٥ دقائق)

اللقاء رقم (١٩)

البعد الرئيسي: القدرة على التنظيم التأملي للانفعالات لتعزيز النمو الانفعالي والمعرفي.

البعد الفرعي: القدرة على تحديد الانفعالات التي يمكن الاندماج فيها من تلك التي يمكن تجنبها اعتماداً على فائدتها.

الأهداف الخاصة:

١- أن يحدد الانفعالات التي يمكن الاندماج فيها.

٢- أن يحدد الانفعالات التي يمكن تجنبها.

الاستراتيجيات:

١- الحوار والمناقشة. ٢- التأمل الذاتي. ٣- القصة.

الأدوات: لا شيء

المدرب	المتدرب
المهمة الأولى: • مراجعة المهمة البيتية	• ويتطوع البعض الآخر ليروي موقفاً من المواقف الانفعالية التي مرت بهم أو بزملائهم أثناء ممارسة كرة القدم، والافكار التي رافقتهم وكيف سارت الأمور. (١٠ دقائق)
المهمة الثانية: • تحدث عن موقف شعرت فيه بالغضب الشديد. - ما النتائج السلبية التي ترتبت على غضبك الشديد؟ - ما النتائج الإيجابية التي ترتبت على تجنبك لغضبك الشديد؟ - تكرر هذه المهمة مع انفعالين آخرين. وهما: الخوف الشديد والحزن الشديد. • تحدث عن موقف خبرت فيه السرور. - ما النتائج الإيجابية التي ترتبت على هذا السرور؟	• انجاز المهمات الفرعية. (١٥ دقيقة)
المهمة الثالثة: أثناء ممارستك كرة القدم تتعرض للعديد من الخبرات الانفعالية السارة وكذلك غير السارة.	• يتطوع بعض المتدربين للتحدث عن الإجراءات المستخدمة للمحافظة على

- تـذكر أحـد المواقـف السـارة وتحـدث عن النتائج الإيجابية (الفوائـد) التـي رافقت هذا الانفعال. - تـذكر أحـد المواقـف غيـر السـارة وتحـدث عـن النتـائج السـلبية التـي ترتبت على هذا الانفعال.	الحالة المزاجية. (١٥ دقيقة)
المهمة الرابعة: (بيتية) • قـم بكتابـة إحـدى القصـص لأحـد اللاعبين المميزين تظهر فيه الموقف الانفعـالي والتصـرف غيـر الـدقيق لصاحب القصة ذاكراً النتائج السلبية لتصرفه ، ثم تخيل أنك مكانه كيف يمكنك تتدارك هذا الموقف. ** يتـدخل المـدرب عنـد الحاجـة ويـزود اللاعبـين بـبعض هـذه القصـص الرياضـية الواقعيـة فـي مجـال كـرة القدم.	(٥ دقائق)

اللقاء رقم (٢٠)

البعد الرئيسي: القدرة على التنظيم التأملي للانفعالات لتعزيز النمو الانفعالي والمعرفي.

البعد الفرعي: القدرة على التأمل الواعي للانفعالات في علاقتها بالفرد والآخرين – مثل القدرة على تقييم الانفعالات من حيث مدى وضوحها، نموذجيتها، قبولها، تأثيرها (١)

الأهداف الخاصة:

١- أن يتأمل في أحاديثه الذاتية.

الاستراتيجيات:

١- التأمل الذاتي. ٢- العصف الذهني. ٣- الحوار والنقاش

الأدوات: سبورة، وطباشير.

المدرب	المتدرب
المهمة الأولى: • مراجعة المهمة البيتية	• يتطوع بعض المتدربين للتحدث عن نتائج ملاحظاتهم حول الموقف الانفعالي وكيفية تأثيره على تفكيرهم وسلوكهم وسلوك الآخرين. (١٠ دقائق)
المهمة الثانية: • أحد الطلبة تقدم لأداء امتحان مادة اللغة الانجليزية، خرج من الامتحان غاضباً حزيناً لأنه لم يؤد الامتحان كما يجب. بدأ هذا الطالب يردد عبارات، ما هي هذه العبارات المتوقعة؟ وهل باعتقادك أن هذا الانفعال واضحاً، مقبولاً، نموذجياً، مؤثرا....؟ • تكرر هذه المهمة مع مواقف أخرى ايجابية وسلبية (فقد مبلغ من النقود، الحصول على جائزة،	• يتطوع بعض المتدربين لتقديم العبارات ويكتبونها على السبورة، فنحصل على مجموعة من العبارات. (١٠ دقائق)

التعرض لعقاب غير عادل)	
المهمة الثالثة: • أثناء ممارستك لكرة القدم تتعرض أنت أو زملائك للعديد من المواقف الانفعالية. اقرأ العبارات التالية ثم اكتب الانفعال المناسب لكل عبارة، وخمّن العبارات المتوقعة أن تصدر من هذا اللاعب من وراء هذا الانفعال؟ وهل باعتقادك أن هذا الانفعال واضحاً، مقبولاً، نموذجياً، مؤثرا....؟ - محمد يركض في أرجاء الملعب ملوحاً بيديه. - سامر يركل الأرض بقدمه. - وليد يعانق زملاءه بشدة. - جابر يكلم الحكم بصوت عال. - فراس يتلقى بطاقة صفراء فينظر إلى الحكم مبحلقاً ويدر وجهه ويمشي. - وليد يدخل المباراة شاعراً أن هناك مغصاً في معدته. - منير يرى أعداداً كبيرة من المتفرجين تؤازر الفريق الخصم.	• يتطوع بعض المتدربين للتحدث عن مواقف خبروها. • تتشاور المجموعة حول الانفعال والعبارات المتوقعة ويعلن مقرر المجموعة الأسباب المسؤولة عن الانفعال، وتتحاور المجموعات حول التفسير المقدم. (١٥ دقيقة)
المهمة الرابعة: راقب الموقف التالي: علي لاعب ميز ضمن المنتخب المدرسي لكرة القدم، إلا أنه وعند دخوله الملعب ورؤيته لأعداد كبيرة من مشجعي الفريق المنافس، تزداد عدد ضربات قلبه، وعدد مرات تنفسه ويشعر بارتعاش في ساقيه وفي حاجة ماسة للتبول. وانتاب علي بعض المشاعر والأفكار حيث بدأ يعتقد أن حجم هذا الجمهور يشكل دافعاً قوياً للفريق المنافس، كما أن هتافاته تشعرني بالارتباك، وانخفاض التركيز،	• يجري حواراً جماعياً حول المهمة. (٥ دقائق)

وبالتـالي هبـوط مسـتوى أدائـي، وربمـا كـان هـذا الجمهـور سـبباً فـي خسـارتنا. وفعلاً لا يقدم علـي المسـتوى المطلـوب، ويجعل فريقه عرضة للخسارة. - مـا هـو الانفعـال الـذي يشـعر بـه "علي" عند مواجهته لأعداد كبيـرة مـن الجمـاهير؟ ومـا هـي الأفكـار والمشـاعر التـي كانـت تـدور فـي رأسه ؟ وهل كانت سلبية أم إيجابية (مقبولـة، نموذجيـة، مـؤثرة) ؟ وكيف أثرت عليه؟.	
المهمة الخامسة: (بيتية) • سجّل بعضاً من المواقف الانفعاليـة التي تحدث معك خلال الأيام القادمـة سواء في المدرسة أو البيت أو في ملعب كرة القدم، ثم سجل العبـارات الإيجابية والسلبية التي ترددها بينك وبين نفسك. * يمكنـك الاسـتعانة بالجـدول فـي الأسفل.	(٥ دقائق).

الانفعال	الموقف	العبارات السلبية أو الإيجابية
....	....	....
....	....	....
....	....	....

اللقاء رقم (٢١)

البعد الرئيسي: القدرة على التنظيم التأملي للانفعالات لتعزيز النمو الانفعالي والمعرفي.

البعد الفرعي: القدرة على التأمل الواعي بالانفعالات في علاقتها بالفرد وبالآخرين – مثل القدرة على تقييم الانفعالات من حيث مدى وضوحها نموذجيتها، قبولها، تأثيرها (٢)

الأهداف الخاصة :

١- أن يعي أثر انفعالاته على تفكيره وسلوكه نحو ذاته ونحو الآخرين.

الاستراتيجيات:

١- التأمل الذاتي. ٢- القصة.

الأدوات: Data show، جهاز حاسوب.

المدرب	المتدرب
المهمة الأولى: • مراجعة المهمة البيتية	• يتطوع بعض المتدربين للتحدث عن النتائج التي ترتبت على الانفعال الوارد في القصة وعن نتائج تجنب البطل لهذا الانفعال. (١٠ دقائق)
المهمة الثانية: • تذكر موقفاً انفعالياً سلبياً خبرته. - ما درجة وضوح انفعالك فيه أو نموذجيته أو قبوله أو تأثيره؟ - ما مدى تأثير الموقف في تفكيرك وفي سلوكك مع الآخرين؟ - هل أثّر هذا الانفعال على ذاتك؟ كيف؟ • تذكر موقفاً انفعالياً إيجابياً خبرته. - أجب عن الأسئلة السابقة.	• يتطوع بعض المتدربين للتحدث عن الموقف الانفعالي من حيث درجة الوضوح أو القبول أو التأثير......ودرجة تأثيره على تفكيرهم وسلوكهم. (١٠ دقائق)
المهمة الثالثة: • اقرأ القصتين التاليتين اللتان تم	• يجري حواراً جماعياً حول

ذكرهما سابقاً وبطلاها جابر ومراد كما يلي: - جابر لاعب مميز في مركز الدفاع ضمن الفريق المدرسي لكرة القدم، قدم في المباراة الأخيرة مستوى مميزاً من الأداء، مما أكسبه رضا مدربه وحظي بإعجاب الجماهير، وإذا أمعنت النظر تجد أن هذا الأمر جعل جابر يشعر بالسعادة، وهذا السعادة دفعته إلى المحافظة على تمارينه والقدوم لها باكراً ، يتعاون مع زملاءه باستمرار... بدأ يفكر ويحدث نفسه ويحثها على تقديم مستويات أفضل وأفضل من الأداء، وأخذ يشتري الحلويات لأهله أثناء عودته من التمرين أو المباريات، يجالس أفراد عائلته ويبادلهم الحديث، يزور بعض الأصدقاء المقربين ويسهر معهم. - مراد أحد لاعبي فريق المدرسة المميزين، تعرض الأسبوع الماضي إلى إصابة في كاحله أثناء احتكاكه مع أحد لاعبي الفريق الخصم، فظهرت عليه علامات الغضب وعلا صوته بالصراخ، مما استدعى دخول المسعف على الفور، الذي سرعان ما أشار للمدرب بضرورة التبديل، أدرك مراد أن إصابته قوية فطغت عليه مشاعر الحزن، ثم أخذ يبكي أثناء مغادرته الملعب، ثم أخذ	المهمة. (٢٠ دقيقة)

زمـلاءه بمواسـاته إلا أنـه لـم يتقبـل الأمـر، توجـه إلـى المستشـفى لعمـل الفحوصـات اللازمـة، وهـا أنـت تجـد مـراد يتشـاجر مـع الممرضـين فـي المستشـفى، ويناقش الطبيـب بشدة، وبعد وصوله إلى البيت، رفض الحديث مع والديه، هاتفه زملاءه في الفريق للاطمئنان عليه فما كان منه إلا أن أغلق الخط. مراد يجلس في غرفته مغلقا الباب على نفسه يكلم نفسه: كل شيء انتهى لن استطيع الاستمرار مع فريق المدرسة، لن أساهم في تحقيق النصر لفريقنا،ولن أحقق أهدافي، أنا أشعر بكره شديد لنفسي، أشعر أنني مدمر....." تأمل الموقف الانفعالي الذي عاشه أبطال القصة. - ما المشاعر السلبية التي راودت اللاعب مراد، وهل هي مقبولة أو صحيحة؟ - وهل تتفق معه فيما ذهبت إليه مشاعره؟ ولو كنت مكانه كيف تتقبل هذا المشاعر؟ وكيف تتصرف في ضوء ذلك؟ - كيف أثرت المبالغة في انفعالاته غير السارة في على ذاته وعلى علاقته بالآخرين؟. بالمقابل ما رأيك بالمشاعر التي تنتاب جابراً، وهل هي مقبولة أو صحيحة؟، وهل تتفق مع هذه المشاعر؟. وكيف أثرت المبالغة في انفعالاته غير السارة في على	

ذاته وعلى علاقته بالآخرين؟. ماذا تستنتج من القصتين السابقتين ؟؟	
المهمة الرابعة: (بيتية) • أكتب قصة قصيرة عن موقف انفعالي سواء كان سلبياً أو ايجابياً موضحاً كيف أثّر على تفكيرك أو سلوكك تجاه نفسك أو تجاه الآخرين.	(٥ دقائق)

اللقاء رقم (٢٢)

البعد الرئيسي: القدرة على التنظيم التأملي للانفعالات لتعزيز النمو الانفعالي والمعرفي.

البعد الفرعي: القدرة على إدارة الانفعالات عند الفرد أو لدى الآخرين بتهدئة الانفعالات السلبية وتعزيز الانفعالات السارة منها دونما مبالغة أو تبسيط، لما تحمله من معاني (١).

الأهداف الخاصة:

١- الحديث الإيجابي مع الذات من خلال: (استبدال الأفكار السلبية بالأفكار الإيجابية).

٢- الحديث الإيجابي مع الآخرين.

الاستراتيجيات:

١- التأمل الذاتي ٢- الحديث الإيجابي مع الذات.

الأدوات: أقلام، وأوراق بيضاء.

المدرب	المتدرب
المهمة الأولى: • مراجعة المهمة البيتية	• يتطوع بعض المتدربين للتحدث عن القصة التي قاموا بكتابتها. (١٠ دقائق)
المهمة الثانية: • تذكر موقفاً انفعالياً كنت تشعر فيه بالغضب الشديد. - اكتب بقلم رصاص ما كان يخطر في بالك وقتها. - قم بمحي ما كتبت. بماذا تشعر بعد أن انتهيت من المحي - أعد ما قمت به سابقاً ولكن بدل المحي مزّق الورقة وارمها في سلة المهملات ، بماذا تشعر؟ • تذكر موقفاً انفعالياً ساراً خبرته. - اكتب أي شيء يخطر ببالك عند تذكرك لهذا الموقف. قم بوضع خط تحت ما كتبت أو قم برسم دائرة كبيرة حوله. بماذا تشعر في هذه اللحظة؟ - أعد ما قمت به سابقاً ولكن قم بتعليق والورقة في مكان بارز على الجدار. بماذا تشعر بعد تعليقك للورقة؟ * ماذا تستنتج ؟	• يقوم جميع المتدربين بكتابة الأفكار التي تخطر ببالهم عند تذكرهم للموقف السلبي، ويتطوع بعض اللاعبين لوصف مشاعرهم بعد تمزيقهم للأوراق. (١٠ دقائق)
المهمة الثالثة: • هب أنّك تشعر بغضب شديد أو حزن شديد: - اكتب أول فكرة سلبية قلتها لنفسك، ثم استبدل هذه الفكرة بفكرة إيجابية.	• يتطوع بعض المتدربين للتحدث عن الموقف الانفعالي وكتابة أفكارهم السلبية واستبدالها بأفكار

• تحدث مع زميلك عن موقف انفعالي غير سار خبرته سابقاً، واخبره بأول فكرة سلبية قلتها لنفسك، ثم يقوم الزميل باستبدال هذه الفكرة بفكرة إيجابية. ثم يتم تبديل الأدوار.	ايجابية، ويتلقون التغذية الراجعة من بعضهم البعض. (١٠ دقائق)
المهمة الرابعة: • تأمل الموقف التالي الذي بطله "علي" حيث تم عرضه سابقاً . علي لاعب ميز ضمن المنتخب المدرسي لكرة القدم، إلا أنه وعند دخوله الملعب ورؤيته لأعداد كبيرة من مشجعي الفريق المنافس، تزداد عدد ضربات قلبه، وعدد مرات تنفسه ويشعر بارتعاش في ساقيه وفي حاجة ماسة للتبول. وتنتابه بعض المشاعر والأفكار ومنها اعتقاده أن حجم هذا الجمهور يشكل دافعاً قوياً لفريق الخصم، وهتافاته تشعرني بالارتباك، وانخفاض التركيز، وبالتالي هبوط مستوى أدائي، وربما كان هذا الجمهور سبباً في خسارتنا. وفعلاً لا يقدم علي المستوى المطلوب، وجعل فريقه عرضة للخسارة. شرح علي هذا الأمر لمدربه طالباً منه المساعدة وبالفعل وبعد دراسة الحالة قدم المدرب لعلي التوجيهات المناسبة. وبعد فترة قصيرة ، ها أنت تجد علي يدخل الملعب ويرى أعداداً كبيرة من جمهور الفريق المنافس إلا أنه سرعان ما يخاطب نفسه قائلاً : أنا أتمتع بمستوى عال، أعداد الجماهير لا تعني لي شيئاً، وهتافاتهم لن تزيدنا إلا إصراراً وقوةً، سوف أقدم الأفضلَ أمام هذا الجمهور، سوف أجعله يصفق لي مراراً بدل أن يهتف ضدي، سوف أجعله جمهوري، سوف أجعله يدرك أننا الأفضل دون منازع، وسوف نحقق الفوز	• يجري حواراً جماعياً حول المهمة. (١٠ دقائق)

بكل ثقة. ما هو الانفعال الذي كان يشعر به على في بداية الأمر؟ وما هي الأفكار والمشاعر التي كانت تدور في رأسه ؟ وهل كانت سلبية أم إيجابية ؟ وكيف أثرت عليه؟ وفي النهاية كيف تعامل علي ما هذا الموقف في حديثه مع ذاته؟. - يضرب المدرب أمثلة أخرى وتطرح للنقاش.	
المهمة الخامسة: (بيتية) استخدم النموذج والمثال الذي بين يديك من خلال اختيار يومين، تركز خلالهما على الوعي بأفكارك السلبية. كل ثلاث ساعات قم بكتابة الموقف والأفكار السلبية التي استدعيتها والانفعال الحاصل ثم قم بكتابة أفكاراً إيجابية لتحل محل الأفكار السلبية.	(٥ دقائق)

مثال:

الوقت	الانفعال	الموقف	الأفكار السلبية	الأفكار الإيجابية البديلة
٩:٣٠	الغضب	زميلي يلعب في حقيبتي داخل غرفة الصف.	لا يحترم خصوصيتي... شيء مزعج، يستهتر بي.	زميلي يمازحني، نحن مثل الأخوة، لا فرق بيننا.
١٢:٣٠	القلق	الإعداد للامتحان.	عدم المذاكرة، حجم المادة	لقد استعدينا لامتحانات أكثر صعوبة ونجحنا.
٣:٣٠	الاستياء	أعلن المدرب تشكيلة المباراة النهائية	لم يخترني المدرب، إنه غير عادل....	يجب أن أبذل جهدا أكبر لأكون في التشكيلة القادمة.

اليوم الأول:

الوقت	الانفعال	الموقف	الأفكار السلبية	الأفكار الإيجابية البديلة

اليو م الثاني:

الوقت	الانفعال	الموقف	الأفكار السلبية	الأفكار الإيجابية البديلة

اللقاء رقم (٢٣)

البعد الرئيسي: القدرة على التنظيم التأملي للانفعالات لتعزيز النمو الانفعالي والمعرفي.

البعد الفرعي: القدرة على إدارة الانفعالات عند الفرد أو الآخرين بتهدئة الانفعالات السلبية، وتعزيز السارة منها دونما مبالغة أو تبسيط، لما تحمله من معاني (٢).

الأهداف الخاصة:

١- أن يدير الانفعالات السلبية باستخدام أسلوب حل المشكلة.

الاستراتيجيات:

١- التأمل الذاتي ٢- العصف الذهني. ٣- حل المشكلات.

الأدوات: لا شيء.

المدرب	المتدرب
المهمة الأولى: • مراجعة المهمة البيتية	• يتطوع بعض المتدربين لسرد ما قاموا بكتابته في النموذج المعطى لهم. (١٠ دقائق)
المهمة الثانية: • تحدث عن مشكلة واجهتك خلال حياتك اليومية، شعرت معها بالخوف الشديد أو الحزن الشديد، أو الغضب الشديد.	• يتطوع بعض المتدربين للتحدث عن المشكلات التي واجهتهم والمشاعر المصاحبة لها. (١٠ دقائق)
المهمة الثالثة: • بين يديك بطاقة حل المشكلات تأملها جيداً وهي تضم الخطوات الخمس لحل المشكلة. • " رامي يتأخر عن المدرسة بشكل متكرر " تأمل في البطاقة التي بين يديك (بطاقة حل المشكلات) حدد خطوات حل هذه المشكلة من خلال ما ورد في البطاقة.	• تتشاور المجموعة حول المشكلة التي واجهها بطل القصة. • يعلن مقرر لكل مجموعة خطوات حل هذه المشكلة ويكتبها على السبورة.

تتكرر العملية السابقة مع الحالتين التاليتين. - محمود يحقق علامات منخفضة في مادة اللغة الانجليزية. - فهد دائم الشجار مع زميله بلال. تتكرر العملية السابقة مع حالات كرة القدم التالية: - تعرض فريق المدرسة لخسارة غير متوقعة. - تعرض اللاعب وليد وهو اللاعب الأميز في الهجوم إلى الطرد في بداية المباراة. - يشعر وائل بالخوف الشديد عند رؤية أعداد كبيرة من الجماهير. ** يضيف المدرب ما يراه مناسباً من أمثلة وحلول لها.	(٢٠ دقيقة)
المهمة الرابعة: (بيتية) • يوزع المدرب على المتدربين بطاقات تحتوي كل منها على مشكلة ما . حل المشكلة متبعاً خطوات حل المشكلة.	(٥ دقائق)

بطاقة حل المشكلة

١- الإحساس بالمشكلة وتحديدها.

....

٢- جمع المعلومات حولها.

....

٣- تحديد البدائل.

....

٤- التحقق من صحة البدائل (تقييمها) من خلال العصف الذهني.

....

٥- تطبيق البديل المختار وتقييمه.

....

اللقاء رقم (٢٤)

البعد الرئيسي: القدرة على التنظيم التأملي للانفعالات لتعزيز النمو الانفعالي والمعرفي.

البعد الفرعي: القدرة على إدارة الانفعالات عند الفرد أو الآخرين بتهدئة الانفعالات السلبية، وتعزيز السارة منها دونما مبالغة أو تبسيط، لما تحمله من معاني (٣).

الأهداف الخاصة:

١. أن يدير انفعالاته السلبية باستخدام إستراتيجية وقف الأفكار.

الاستراتيجيات:

١ – التأمل الذاتي ٢- العصف الذهني. ٣- الحوار والمناقشة.

الأدوات: لا شيء.

المدرب	المتدرب
المهمة الأولى: • مراجعة المهمة البيتية	• يتطوع بعض اللاعبين لتوضيح خطوات حل المشكلة. (١٠ دقائق)
المهمة الثانية: • تذكر موقفاً غير ساراً خبرته: أكتب الأفكار السلبية التي راودتك في هذا الموقف. أغمض عينيك وانخرط في هذه الأفكار السلبية ، فجأة يقوم المدرب بالصراخ بصوت عالٍ قف أو توقف عن هذه الأفكار، مما يؤدي ذلك بالفرد إلى وقف الأفكار غير المرغوبة ويكرر ذلك مرة أخرى . - يقوم المتدرب بذلك بنفسه بصوت عال مع التركيز على كلمة قف.	• يتطوع بعض المتدربين للتحدث عن المشكلات التي واجهتهم والمشاعر المصاحبة لها. (١٥ دقيقة)

نفس المهمة السابقة ولكن في هذه المرة بدل كلمة قف سوف نستخدم أية إشارة أو رمز أو كلمة تعتبر كمثير للتنبيه بإيقاف الأفكار السلبية. - استبدل الأفكار السلبية بقائمة من الأفكار الإيجابية من خلال البحث عن عبارات ذاتية واقعية إيجابية. - يكرر المتدرب ذلك في المنزل مراراً.	
المهمة الثالثة: بين يديك نموذج تطبيقي لإيقاف الأفكار السلبية لأحد لاعبي كرة القدم. يتم قراءه النموذج التطبيقي ومناقشته.	• يجري حوار مفتوح بين المدرب والمتدربين حول المعلومات التي جاءت في النموذج. (١٥ دقيقة)
المهمة الرابعة: (بيتية) يوزع المدرب على المتدربين بطاقة مشابهة للنموذج السابق يقوم المتدربين بتعبئته بواحدة من الخبرات التي يتعرضون لها أثناء ممارستهم كرة القدم	(٥ دقائق)

نموذج تطبيقي لإيقاف الأفكار السلبية للاعب كرة القدم:

التعليمات:

اختبر موقفاً كثيراً ما يسبب الأفكار السلبية. وأجب عن التساؤلات التالية المرتبطة بذلك الموقف:

١- قدم وصفاً كاملاً للموقف؟

* أجد نفسي دائماً أفكر سلبياً عند تنفيذ ركلة الجزاء عند تكون المباراة هامة وحاسمة.

٢- ما هي الأفكار السلبية المرتبطة بهذا الموقف؟

أ- أكره أداء هذه الركلة.

ب- إذا فشلت في أداء هذه الركلة، قد أتسبب في هزيمة فريقي.

ج- لماذا لا أستطيع تنفيذ ركلة الجزاء بشكل جيد.

٣- ما هي الكلمة أو الإشارة التي تستخدمها لبدء إيقاف أفكارك السلبية ؟
*** ملأ كوب من الشاي**
٤- اقترح ثلاث عبارات ذاتية، واقعية، بناءة ، يمكن أن تستخدمها لتحل محل الأفكار السلبية؟

أ- لقد تدربت على تنفيذ ركلات الجزاء جيداً وهي في تحسن مستمر.

ب- ركلة الجزاء هذه ليست هي السبب الرئيسي لكسب أو خسارة المباراة.

ج- هذه الركلة فرصة لتسجيل هدف مأمول.

(**راتب،** ٢٠٠٤)

نموذج تطبيقي لإيقاف الأفكار السلبية للاعب كرة القدم:

التعليمات:

اختبر موقفاً كثيراً ما يسبب الأفكار السلبية. وأجب عن التساؤلات التالية المرتبطة بذلك الموقف:

١- قدم وصفاً كاملاً للموقف؟.

٢- ما هي الأفكار السلبية المرتبطة بهذا الموقف؟

ب- ---

ت- ---

ج- ---

٣- ما هي الكلمة أو الإشارة التي تستخدمها لبدء إيقاف أفكارك السلبية ؟

٤- اقترح ثلاث عبارات ذاتية، واقعية، بناءة ، يمكن أن تستخدمها لتحل محل الأفكار السلبية؟

أ- --

ب--

ج--

اللقاء رقم (٢٥)

البعد الرئيسي: القدرة على التنظيم التأملي للانفعالات لتعزيز النمو الانفعالي والمعرفي.

البعد الفرعي: القدرة على إدارة الانفعالات عند الفرد أو الآخرين بتهدئة الانفعالات السلبية، وتعزيز السارة منها دونما مبالغة أو تبسيط، لما تحمله من معاني (٤).

الأهداف الخاصة:

١. أن يدير انفعالاته من خلال من خلال إعادة التقييم المعرفي أو التفكير المنطقي.

الاستراتيجيات:

١ – التخيل ٢- العصف الذهني. ٢- الحوار

الأدوات: لا شيء.

المدرب	المتدرب
المهمة الأولى: • مراجعة المهمة البيتية	• يتطوع بعض المتدربين بعرض ما قاموا بكتابته في نموذج وقف الأفكار السلبية. (١٠ دقائق)
المهمة الثانية: • تخيل موقفاً انفعالياً غير سار شعرت به بدرجة عالية من الضغط (الصعوبة أو الضيق): - أكتب الأفكار السلبية التي راودتك في هذا الموقف. - يقوم المدرب بعد ذلك بمحاورة المتدرب والوصول في النهاية إلى تقريرات شخصية إيجابية بناءة لمواجهة الأفكار السلبية .. - تكرار الأمر ولكن في هذه المرة	• يتطوع بعض المتدربين للتحدث عن المشكلات التي واجهتهم والمشاعر المصاحبة لها. (١٥ دقيقة)

يطلب من الزميل أن يحل محل المعلم في محاورة زميله في الأفكار السلبية ثم يتم تبادل الأدوار. - مرة أخرى يطلب من اللاعب تكرار تخيل الموقف الضاغط والتركيز بشكل فردي لكل فكرة على حدة. - تطبيق ذلك في الحياة اليومية مراراً وتكراراً.	
المهمة الثالثة: بين يديك نموذج تطبيقي لأسلوب التفكير المنطقي من خلال أحد الخبرات التطبيقية لأحد لاعبي كرة القدم. يتم قراءه النموذج التطبيقي ومناقشته.	• يجري حوار مفتوح بين المدرب والمتدربين حول المعلومات التي جاءت في النموذج. (١٥ دقيقة)
المهمة الرابعة: (بيتية) يوزع المدرب على المتدربين بطاقة مشابهة للنموذج السابق يقوم المتدربين بتعبئته بواحدة من الخبرات التي يتعرضون لها أثناء ممارستهم كرة القدم	(٥ دقائق)

الموقف:

اللاعب " محمد " لاعب كرة قدم ناشئ مميز على مستوى المدينة وقد حقق مع فريقه إنجازات مميزة خلال الموسم الرياضي السابق... وأثناء الموسم الحالي انضم مجموعة من اللاعبين الجدد إلى فريق المدينة المجاورة والمنافسة لفريق " محمد " وكان هؤلاء للاعبين الجدد يتميزوب ببنية جسمية كبيرة إضافة إلى إمتلاكهم مستوى مرتفع من الأداء المهاري، الأمر الذي أثر سلبياً على تفكير اللاعب محمد حيث أنهما سوف يتقابلا الأسبوع القادم في مباراة هامة .

وفعلاً عندما جاءت المباراة وأثناء فترة الإحماء وقبل بدء المنافسة سيطر على اللاعب " محمد " فكرة المقارنة بين قدراته ومقدرة منافسيه. وتملك منه بعض الأفكار السلبية مثل: أنا لا أستطيع هزيمة منافسي، إن منافسي أفضل مني. وماذا أقول لزملائي في الفريق إذا تعرضنا لهزيمة، إن منافسي يتمتعون بقوة كبيرة، إنهم حتماً سوف يهزمونني. ويصبح الأمر مؤسفاً للغاية.

وكان نتيجة تلك الأفكار أن الإحماء أدي بشكل غير مرضي وغير مريح.. وذهب اللاعب " محمد " يطيل التمعن في منافسية قبل انطلاق المباراة وهو يتذكر كبر حجم أجسامهم وقدرتهم البدنية وبراعة أدائهم ، وأصبح يبدو قلقاً مشتت الإنتباه ... وبالمقابل فإن منافسي " محمد " بدى عليهم الاسترخاء والتركيز الواضحين.

قرر المدرب مساعدة " محمد " حتى يتجنب تكرار مثل هذه المواقف في المباريات القادمة ورأى أن أنسب أسلوب هو التفكير المنطقي . كيف يستخدم هذا الأسلوب؟

١- ما هي الأسباب التي جعلت اللاعب " محمد " يشعر بالقلق؟

يبدو أن السبب إدراك أن لاعبي الفريق النافس أكبر حجما وأكثر قوة وبراعة في الأداء. كذلك عبر " محمد " على أن خسارة المباراة تعني فقدان التقدير وقيمته لنفسه بين أصدقائه وزملائه في الفريق.

٢- ما هي التقريرات السلبية التي تعتقد أن اللاعب " محمد " استخدمها لنفسه؟

- أنا لا أستطيع هزيمة المنافس. إن حجم جسمه كبير كما أنه قوي.

- إذا هزمت فإن اصدقائي وزملائي في الفريق يعتقدون أني عديم الفائدة.

- إذا انهزمت فذلك يؤكد لكل شخص أنني حقاً سيء جداً.

٣- كيف تستطيع مساعدة اللاعب " محمد " على أن يتعرف على تلك التقريرات السلبية؟

يمكن مساعدة " محمد " على أن يتعرف على مثل هذه التقريرات بسؤاله (التصور العقلي أو التخيل للموقف). ويمكن مناقشة أفكاره ومشاعره في ذلك الوقت.

٤- ما هي التقريرات الإيجابية التي يمكن أن تستخدم لمواجهة التقريرات الذاتية السلبية؟

* التقرير الإيجابي "أ"

- أنا لا أتحكم في المكسب والخسارة . ولكن أستطيع التأكد من بذل أقصى ما في إمكاناتي.

- لقد اشتركت في منافسات شديدة من قبل ... والمنافسة مع هؤلاء اللاعبين لا تختلف عن ذلك.

- لقد حققت أفضل مستويات من قبل، وأستطيع أن أتعامل مع من يكبرني حجماً ويفضلني قوة.

* التقرير الإيجابي "ب"

- الهزيمة تعني أن هؤلاء اللاعبين يهزمونني مرة واحدة، ولا يعني أنني فقدت قيمتي.

- إذا توقف حب وتقدير اصدقائي وزملائي في الفريق على نتيجة المباراة. فإنهم لا يستحقون أن يكونوا أصدقاء.

- أنا لا أستطيع أن التحكم في طريقة تفكير الناس. ما يفكر فيه الآخرون هو مشكلتهم.

* التقرير الإيجابي "جـ"

- إذا حدث أن انهزمت، فذلك لا يعني أي نقص لقيمتي الشخصية.

- لقد خسرت مباريات سابقة ولم يخبرني أحد أنني عديم الفائدة والقيمة.

- أنا لا أستطيع التحكم فيما يحدث. أنا أحتاج إلى التركيز على النواحي

الفنية والوقت الراهن.

٥- كيف تجعل اللاعب " محمد " يقبل هذه التقريرات الإيجابية؟

يمكن من خلال مناقشة هذه الأفكار بعيداً عن المنافسة. تجعله يقبل هذه الأفكار وهو في حالة غير انفعالية. وهذه الخطوة لا تؤدي إلى المساعدة مباشرة، ولكن يحتاج إلى التطوير والتحسن إلى فترة طويلة نسبياً.

إذا حدث أنه لم يقبل هذه التقريرات المقترحة، يمكن اكتشاف تقريرات أخرى يقبلها.

٦- ما ذا يجب أن يفعل اللاعب " محمد " بعد ذلك لاستكمال أسلوب التفكير المنطقي؟

يجب أن يتخيل " التصور العقلي " للموقف متضمناً الأفكار والمشاعر السلبية. ثم تجعله يرفض كل فكرة سلبية ويستبدلها بتقريرات إيجابية، ويتخيل " التصور العقلي " كيف أن الضغوط والمشاعر السلبية يتخلص منها، وعندما يحدث التحسن بنقص الضغوط في التخيل " التصور العقلي " نحاول بعد ذلك استخدام هذا الأسلوب في موقف التدريب وأخيراً في موقف المنافسة.

قدّم وصفاً لموقف ضاغط يرتبط بالمنافسة الرياضية، حيث انشغال اللاعب ببعض الأفكار السلبية التي تشتت الانتباه وتضعف الثقة بالنفس. ثم اقترح الاجراءات المناسبة لاستخدام أسلوب التفكير المنطقي لمساعدة اللاعب على التخلص من تلك الأفكار السلبية (راجع نموذج دراسة الحالة السابق)

حدد وصفاً كاملاً لذلك الموقف؟

....
....
....
....
....

ما هي الأسباب التي جعلت اللاعب يعاني من هذه الأفكار السلبية؟

....
....
....

ما هي التقريرات السلبية التي تعتقد أن اللاعب استخدمها مع نفسه؟

....
....
....

كيف تسطيع مساعدة اللاعب على أن يتعرف على تلك التقريرات السلبية؟

....
....
....

ما هي التقريرات الإيجابية التي يمكن أن تمستخدمها مع اللاعب لمواجهة التقريرات الذاتية السلبية؟

....
....
....

(راتب، ٢٠٠٤)

اللقاء رقم (٢٦)

البعد الرئيسي: القدرة على التنظيم التأملي للانفعالات لتعزيز النمو الانفعالي والمعرفي.

البعد الفرعي: القدرة على إدارة الانفعالات عند الفرد أو الآخرين بتهدئة الانفعالات السلبية، وتعزيز السارة منها دونما مبالغة أو تبسيط، لما تحمله من معاني (٥).

الأهداف الخاصة:

١- يدرك السلوكيات التي تنظم انفعالات الآخرين.

الاستراتيجيات:

١- الحديث الإيجابي. ٢- لعب الدور.
٣- التغذية الراجعة. ٤- الحوار والمناقشة.

الأدوات: لا شيء

المدرب	المتدرب
المهمة الأولى: • مراجعة المهمة البيتية	• يتطوع بعض المتدربين بعرض ما قاموا بكتابته في نموذج استخدام أسلوب التفكير المنطقي. (١٠ دقائق)
المهمة الثانية: • اقرأ المواقف التالية التي يتعرض لها زملائك في حياتهم اليومية كيف يمكن أن تقدم لهم النصح والإرشاد؟ - صديقك يخرج من بيته منزعجاً بشكل كبير بعد شجاره مع والدته. - صديقك يخشى من والده معرفة علامته المتدنية في مادة الرياضيات. - صديقك يبدو عليه شدة الفرح بعد	• يتطوع بعض المتدربين بتقديم النصح والإرشاد حسب الموقف المعروض ، بينما يقدم البقية تغذية راجعة.

نهاية الامتحانات لدرجة أن يمزق كتبه ويرمي بها في الشارع. • اقرأ المواقف التالية التي يتعرض لها زملائك في أثناء ممارسة كرة القدم، كيف يمكن أن تقدم النصح والإرشاد. - زميلك في الفريق يبدو عليه مظاهر القلق قبل بداية المباراة. - زميلك يظهر عليه علامات الغضب الشديد نتيجة تعرض للخشونة من قبل لاعبي الفريق الخصم. - زميلك تظهر عليه علامات عدم المبالاة قبل بداية المباراة على الرغم من أهميتها. - زميلك لم يتم اختياره ضمن تشكيلة المباراة القادمة فبدا عليه علامات الانزعاج. • يتدخل المدرب بإضافة ما يراه مناسباً.	(٢٠ دقيقة)
المهمة الثالثة: • يقوم أحد المتدربين بلعب دور المتدرب الذي يتعرض لموقف انفعالي معين، بينما يقوم متدرب أخر بلعب دور الزميل المرشد والناصح. ومن ثم يتم تبادل الأدوار. ويتدخل المدرب بإضافة ما يراه مناسباً.	• يتطوع بعض المتدربين بلعب الأدوار، بينما المتدربين الآخرين يقدمون تغذية راجعة وأحياناً يتم فتح حوار مفتوح حول بعض الطرق المقدمة. ومن ثم يتم تبادل الأدوار. (١٠ دقائق)
المهمة الرابعة: (بيتية) • في الأيام القليلة القادمة قم بتدوين موقفين أو أكثر من المواقف الانفعالية التي تعرض لها أصدقائك أو أحد أفراد أسرتك.. بحيث تبين الانفعال، الأعراض، الأفكار السائدة. وفي النهاية كيف	(٥ دقائق)

قمت بتقديم النصح والإرشاد لهم.	

اللقاء رقم (٢٧)

البعد الرئيسي: القدرة على التنظيم التأملي للانفعالات لتعزيز النمو الانفعالي والمعرفي.

البعد الفرعي: القدرة على إدارة الانفعالات عند الفرد أو الآخرين بتهدئة الانفعالات السلبية، وتعزيز السارة منها دونما مبالغة أو تبسيط، لما تحمله من معاني (٦).

الأهداف الخاصة:

٢- أن يدير انفعالاته السلبية باستخدام أسلوب الاسترخاء.

الاستراتيجيات:

١- التخيل. ٢- لعب الدور.
٣- التغذية الراجعة. ٤- الحوار والمناقشة.

الأدوات: لا شيء

المدرب	المتدرب
المهمة الأولى: • مراجعة المهمة البيتية	• يتطوع بعض المتدربين بعرض ما قاموا بكتابته في نموذج استخدام أسلوب التفكير المنطقي. (١٠ دقائق)
المهمة الثانية: • تذكر موقفاً شعرت به بالقلق الشديد أو الخوف - ما هي الأعراض الجسمية التي شعرت بها؟ - هل شعرت أن هذه الأعراض أثرت على سلوكك. - ما ذا يعني لك أن يكون جسمك مسترخياً؟ - هل تعرف بعض الأساليب التي يمكن أن تؤدي إلى استرخاء	• يتطوع بعض المتدربين بالإجابة عن تساؤلات المهمة. (١٥ دقيقة)

جسمك؟. * يبين المدرب للمتدربين أن هناك أساليب عديدة من أساليب الاسترخاء (الاسترخاء التخيلي، الاسترخاء الذاتي، الاسترخاء التقدمي، استرخاء التغذية الحيوية، تنظيم التنفس، التأمل، اليوجا، التنويم). ويعطي المتدربين فكرة عن كل أسلوب من هذه الأساليب.	
المهمة الثالثة: • ورقة العمل التي بين يديك تحتوي على واحد من أساليب الاسترخاء شائعة الاستعمال. كل مجموعة تقرأ ورقة العمل جيداً ومن ثم تعطي نماذج تطبيقية لباقي المجموعات من خلال لعب الدور والمجموعات الأخرى تقدم تغذية راجعة. * يتدخل المدرب بإضافة ما يراه مناسباً.	تقوم لكل مجموعة بالإطلاع جيداً على ورقة العمل وتطبيق خطواتها فيما بينها ثم يقوم بتمثيل الدور أمام كل المجوعات. والمجموعات الأخرى تقدم تغذي راجعة. (١٥ دقيقة)
المهمة الرابعة: (بيتية) • تدرب جيداً على أسلوب الاسترخاء السابق من خلال: أ- تخيل مواقف ضغط (قلق، خوف، غضب). ب- حاول تجريب الأسلوب السابق في (البيت، المدرسة، الملعب) في مواقف ضغط بسيطة... ثم مواقف أكثر شدة.	(٥ دقائق)

نموذج تطبيقي "الاسترخاء التخيلي"

- اختيار مكان هادئ ومريح.
- اليقظة مع عدم الإثارة العالية المبالغ فيها حول بعض الأحداث الراهنة، أو الشعور بالتعب الزائد.
- اتخاذ أحد الأوضاع المريحة، ويفضل الرقود على الأرض، والذراعان جانبا، القدمان غير متقاطعين مع غلق العينين.
- الاتجاهات الإيجابية حول هذا النوع من التدريبات النفسية.

والآن:

- قم بالتفكير في أماكن محببة للاسترخاء (بعض الأماكن التي تنمي الشعور بالراحة والأمان مثل: الرقود على شاطئ حيث الشمس الهادئة والنسيم العليل) .. ترك دقائق قليلة لعمل ذلك.
- قم بالاسترخاء التام، الشهيق العميق والزفير البطيء...
- قم بترك التوتر يخرج من عضلاتك، الشهيق العميق والزفير البطيء...
- قم بتخيل نفسك في هذا المكان . تخيل نفسك تعيش الموقف وليس الصورة ... بحيث تشعر بالاستماع للأصوات، استنشاق الهواء، الإحساس بالرمل ....إلخ.

كلما استطعت وضع نفسك في هذا المكان من خلال التخيل – تحقق استرخاء أفضل. يجب أن تمارس التخيل لهذا المكان بمفردك حتى يستطيع استحضار هذا المكان في عقلك بسرعة ووضوح. وينصح بالممارسة خلال الحياة اليومية عند مواجهة الضغوط البسيطة والتدرج عند مواجهة الضغوط الأكثر صعوبة في المواقف الرياضية أو غير الرياضية.

(راتب، ٢٠٠٤)

المراجع العربية

أبوغزال، معاوية (٢٠٠٤)، أثر برنامج تدريبي مستند إلى نظرية ماير وسالوفي في تنمية قدرات الذكاء الانفعالي لدى أطفال قرى SOS في الأردن. أطروحة دكتوراه غير منشورة، الجامعة الأردنية، عمان، الأردن.

الخوالده، محمود (٢٠٠٣)، أثر برنامج تدريبي مقترح لتطوير مهارات الذكاء الانفعالي في تحصيل طلبة الصف السادس الأساسي. أطروحة دكتوراه غير منشورة، جامعة عمان العربية، عمان، الأردن.

الرفاتي، (٢٠٠٩)، أثر برنامج تدريبي مقترح لتنمية مهارات الذكاء الانفعالي والقدرة على تقييم المواقف الانفعالية المرتبطة بالأداء لدى ناشئي كرة القدم، ٢٠٠٩، رسالة دكتوراه غير منشورة، الجامعة الأردنية، عمان، الأردن.

السيد، عبد الحليم وسليمان، شاكر والعبوة، محمد ويونس، جمعة وخليفة، عبد اللطيف وعبد الله، معتز والغباشي، سهير (١٩٩٠). علم النفس العام. ط٣. مكتبة غريب، الغجالة.

الغرايبه، سالم (٢٠٠٥)، فعالية برنامج تدريبي في تنمية مهارات الذكاء الاجتماعي والانفعالي لدى طلبة الصف العاشر الأساسي. أطروحة دكتوراه غير منشورة، جامعة اليرموك، اربد، الأردن.

حسين، طه عبد العظيم (٢٠٠٧)، استراتيجيات إدارة الغضب والعدوان، (ط١)، عمان: دار الفكر ناشرون وموزعون.

راتب، أسامة كامل (٢٠٠٤)، تدريب المهارات النفسية في المجال الرياضي، (ط٢)، القاهرة: دار الفكر العربي.

راتب، أسامة وخليفة، عبدربه (٢٠٠٥)، النمو والدافعية في توجيه النشاط الحركي للطفل والأنشطة الرياضية المدرسية، القاهرة: دار الفكر العربي.

عنان، محمود عبد الفتاح (١٩٩٥)، سيكولوجية التربية البدنية والرياضية - النظرية والتطبيق والتجريب، (ط١)، القاهرة: دار الفكر العربي.

علاوي، محمد حسن (٢٠٠٧)، مدخل في علم النفس الرياضي، (ط٧)،

القاهرة: دار الكتاب للنشر.

علاوي، محمد حسن (١٩٩٨)، موسوعة الاختبارات النفسية للرياضيين، (ط١)، القاهرة: مركز الكتاب للنشر.

مطر، جيهان (٢٠٠٤)، أثر برنامج تعليمي – تعلمي مستند إلى نظرية الذكاء الانفعالي على مستوى هذا الذكاء ودرجة العنف لدى الطلبة العدوانيين في الصفين الخامس والسادس. أطروحة دكتوراه غير منشورة، الجامعة الأردنية، عمان، الأردن.

الصرايرة، أسماء (٢٠٠٣)، أثر برنامج تدريبي مستند لنظرية جولمان للذكاء الانفعالي في مستوى التفكير الابداعي ومفهوم الذات لدى طلبة الصف السادس الأساسي. أطروحة دكتوراه غير منشورة، جامعة عمان العربية، عمان، الأردن.

العبد اللات (٢٠٠٨)، برنامج لتنمية الذكاء الانفعالي في التكيف الأكاديمي والاجتماعي وفي الاتجاهات نحو المدرسة لدى الطلبة الموهوبين في الأردن. أطروحة دكتوراه غير منشورة، جامعة عمان العربية، عمان، الأردن.

سعيد، سعاد جبر (٢٠٠٦)، أثر برنامج تعليمي في التربية الإسلامية مستند إلى نظرية الذكاء الانفعالي في تنمية مفهوم الذات ودافعية التعلم لدى طلبة المرحلة الأساسية العليا في الأردن. أطروحة دكتوراه غير منشورة، جامعة عمان العربية، عمان، الأردن.

كمور، ميماس ذاكر (٢٠٠٧)، بناء برنامج إرشادي مستند إلى نظرية جولمان في الذكاء الانفعالي وقياس أثره في خفض السلوكات العدوانية والاتجاهات السلبية نحو المدرسة لدى طلبة المرحلة الأساسية في الأردن. أطروحة دكتوراه غير منشورة، جامعة عمان العربية، عمان، الأردن.

مبيضين، زكية فارس (٢٠٠٧) بناء برنامج تدريبي استناداً لمفهوم الذكاء الانفعالي وقياس فاعليته في مفهوم الذات والدافعية لدى طلبة المرحلة الأساسية في الأردن. أطروحة دكتوراه غير منشورة، جامعة عمان العربية، عمان، الأردن.

رزق الله، رندا (٢٠٠٤)، برنامج تدريبي لتنمية الذكاء العاطفي لدى تلاميذ الصف السادس: دراسة تجريبية ميدانية في مدينة دمشق - سوريا.

أطروحة دكتوراه غير منشورة، دمشق، سوريا.

المراجع الأجنبية

Abraham, R. (1999), Emotional intelligence in organizations: A conceptualization. Genetic, Social, & General Psychology Monographs, 125, 209-224.

Ajayi, M. A., Fatokan, A. L. (2007), Effect of a Six-Week Emotional Intelligence Programme on the Sports Performance of Amateur Athletes in Oyo state of Nigeria. University of Ibadan, Ibadan, Nigeria. The World's leading Sport Resource Center: WWW.sirc.ca

Aspirot, Sylvie (2004), Academic Coaches and Leadership. Unpublished master thesis, Royal Roads University.

Bar-On, R. (1997), Bar-On Emotional Quotient Inventory: Technical manual (EQ-i). Toronto, Canada: Multi-Health Systems.

B.Com, Robert C. Smart (2004), Exploring the Link Between Canadian University Athletics and Emotionally Intelligent Leadership Potential. Unpublished master thesis, Carleton University, Ottawa, Ontario.

Boyatzis, R.E., Goleman, D., & Rhee, K.S. (2000), Clustering Competence in Emotional Intelligence. In: Bar-on & Parker (Ed.), Handbook of Emotional Intelligence. San Francisco: Jossey-Bass.

Brackett, M.A. & Mayer, J.D. (2003). Convergent, discriminant and incremental validity of competing measures of emotional intelligence. Personality and Social Psychology Bulletin, 29, 1147-1158.

Brackett, M. A., Rivers, S. E., Shiffman, S., Lerner, N., & Salovey, P. (2006), Relating Emotional Abilities to Social Functioning: A Comparison of Self-Report and Performance Measures of Emotional Intelligence. Journal of Personality and Social

Psychology, 91(4), 780–795.

Brackett, M. A, & Salovey, P. (2006), Measuring emotional Intelligece with the Mayer- Salovery- Caruso Emotional Intelligence Test (MSCEIT). Piscothema, 18, 34-41.

Calmeiro, Luis Manual Santos (2006), The Dynamic Nature of the **Emotion-Cognition Link in Trapshooting. Unpublished** doctoral dissertation, The Florida State University.

Ciarrochi, J.V., Chan, A.Y.C., Caputi, P. (2000), A Critical evaluation of the Emotional Intelligence Construct, Personality and Individual Differences, 28, 539-561.

Ciarrochi, J.V., Deane, F., & Anderson, S. (2002), Emotional intelligence moderates the relationship between stress and mental health. Personality and Individual Differences, 32, 197-209.

Conte, J. M. (2005).A review and critique of emotional intelligence measures. Journal of Organizational Behavior, 26, 433–440.

Costarelli, V. & Stamou, D. (2009), Emotional Intelligence, Body Image And Disordered Eating Attitudes In Combat Sport Athletes. J Exerc Sci Fit , 7 (2) , 104–111.

Crabbe, Rowena C. (2007), Emotions in sports. Unpublished master thesis. Faculty of the Virginia Polytechnic Institute, State University.

Downey, L., Mountstephen, J., Lioyd, J., Hansen, K., & Stough, C. (2008), Emotional intelligence and scholastic achievement in Australian adolescents. Australian Journal of Psychology, 60(1), 10-17.

Drury Leith (2007), Coaches’ Perceptions of Emotional and Social Intelligence. Unpublished doctoral dissertation, University of Toronto.

Dunn Elizabeth W., Brackett Marc A., James Claire Ashton, Schneiderman Elyse, & Salovey Peter (2007), On Emotionally Intelligent Time Travel: Individual Differences in Affective Forecasting Ability. Personality and Social Psychology Bulletin, 33, 85.

Edwards David J. (2008), Sport Psychological Skills Training and Psychological Well-being. South Africa Journal for Research in Sport, Physical Education and Recreation, 30(1), 15-28.

Extremera, N. & Fernández-Berrocal, P. (2005), Perceived **emotional** intelligence and life satisfaction: predictive and incremental validity using the Trait Meta-mood Scale. Personality and Individual Differences, 39, 937 48.

Gerits, L., Derksen, J.J.L., Verbruggen, A.B., & Katzko, M. (2005), Emotional intelligence profiles of nurses caring for people with severe behavior problems. Personality and Individual Differences, *38*, *33-43*.

Gil-Olarte, P., Palomera, R., & Brackett, M.A. (2006), Relating emotional intelligence to social competence and academic achievement in high school students. Psicothema, 18, 118-123.

Goleman, D. (1995), Emotional intelligence. New York: Bantam.

Goleman, D. (1998), Working with emotional intelligence. New York: Bantam.

Graham, Thomas R. (1999), The Contribution of Goal Characteristics and Causal Attributions to Emotional Experience in Youth Sport Participants. Unpublished doctoral dissertation, University of Saskatchewan, Saskatoon.

Groves Kevin S., McEnrue Mary Pat, & Shen Winny (2008), Developing and measuring the emotional intelligence of leaders. Journal of Management Development, 27(2), 225-250.

Hanin, Y. L. (1995), Individualized zones of optimal functioning (IZOF) model: An idiographic approach to performance anxiety. In: K. Henschen&W. Straub (Ed), Sport psychology: An analysis of athlete behavior. (pp. 103–119). Longmeadow, MA: Movement Publications.

Hanin, Y. L. (2000), Individual zones of optimal functioning (IZOF) model: Emotion performance relationships in sport. In: Y. L. Hanin (Ed), Emotions in sport. (pp. 65 90). Champaign, IL: Human Kinetics.

Hanin, Yuri L. (2003), Performance Related Emotional States in Sport: A Qualitative Analysis. Forum Qualitative Sozialforschung / Forum: Qualitative Social Research, 4(1), Art. 5, http://nbn-resolving.de/urn:nbn:de:0114-fqs030151.

Harris, Irene Hilda (2001), Examining the Relationship between Emotional Intelligence Competencies in NCAA Division I Athletic Directors and the Organizational Climate within Their Departments. Unpublished doctoral dissertation, University of

Northern Colorado, Greeley, Colorado.

Hemmati, T., Mills, J.F., & Kroner, D.G. (2004), The validity of the Bar- On emotional intelligence quotient in an offender population. Personality and Individual Differences, 37, 695-706.

Jowdy Elizabeth j. (2006), An Empirical Investigation Into the Impact of An Experience-Based Learning Course on Students' Emotional Competency. Unpublished doctoral dissertation, University of Massachusetts Amherst.

Lopes, P.N., Grewal, D., Kadis, J., Gall, M., & Salovey, P. (2006), Evidence that emotional intelligence is related to job performance and affect and attitudes at work. Psicothema, 18, 132-138.

Lopes, P.N., Salovey, P., & Straus, R. (2003), Emotional intelligence, personality and the perceived quality of social relationships. Personality and Individual Differences, 35, 641-658.

Mayer, J.D. (2001), Afield guide to emotional intelligence: In J. Ciarrochi, J. Forgas,&J.D.Mayer (Eds.), Emotional intelligence in everyday life: A scientific inquiry (pp. 3–24). Philadelphia: Psychology Press.

Mayer, J. D., Caruso, D. R., & Salovey, P. (1999), Emotional intelligence meets traditional standards for an intelligence. Intelligence, 27, 267–298.

Mayer, J. D., DiPaolo, M., & Salovey, P. (1990). Perceiving the affective content in ambiguous visual stimuli: A component of Emotional Intelligence. Journal of Personality Assessment, 50, 772-781.

Mayer, J.D.,& Salovey, P. (1997), What is emotional intelligence? In: P. Salovey & D. Sluyter (Ed.), Emotional development and emotional intelligence: Implications for educators. (pp. 3–31). New York: Basic Books.

Mayer, J. D., Salovey, P., & Caruso, D. R. (2000), Models of emotional intelligence. In R. J. Sternberg (Ed.), The handbook of intelligence. (pp. 396–420). New York: Cambridge University Press.

Mayer J. D., Salovey P., & Caruso, D. R. (2002), Mayer-Salovey-Caruso Emotional Intelligence Test (MSCEIT): User's manual. Toronto: Multi-Health Systems.

McNally Ivan M. (2002), Contrasting Concepts of Competitive State-Anxiety in Sport: Multidimensional Anxiety and Catastrophe Theories. Athletic Insight. The Online Journal of Sport

Psychology. Volume (4), 2.

Meyer B. B., & Fletcher T. B.(2007), Emotional Intelligence: A Theoretical Overview and Implications for Research and Professional Practice in Sport Psychology. Journal of Applied Sport Psychology, 19, 1 – 15.

Miller, L. M. (2003), Qualitative investigation of intercollegiate coaches’ perceptions of altruistic leadership. Unpublished doctoral dissertation, The Ohio State University.

Morgan, W. P. (1980). Test of champions. Psychology Today, July, 92-108.

Narimani, M. & Basharpoor, S. (2009), Comparison of Attachment Styles and Emotional Intelligence Between Athlete Women (Collective and Individual Sports) and Non-Athlete Women. Research Journal of Biological Science, 4 (2), 216-221.

O’Halloran, Ann-Merie. (1994), Exploring the effect of thoughts and thought processes on exercise-induced feeling states. Unpublished Doctoral dissertation, Concordia University, Montreal, Quebec, Canada.

Parker, J.D.A., Summerfeldt, L.J., Hogan, M.J., & Majeski, S.A. (2004), Emotional intelligence and academic success: examining the transition from high school to university. Personality and Individual Differences, 36, 163-172.

Petrides, K. V. & Furnham, A. (2001), Trait emotional intelligence: Psychometric investigation with reference to established trait taxonomies. European Journal of Personality, 15, 425- 448.

Petrides, K.V., Furnham, A.& Frederickson, N. (2004), Emotional Intelligence: argue for a trait approach to the misunderstood construct. The Psychologist,17, 10.

Petrides, K.V., Frederickson, N., & Furnham, A. (2004), The role of trait emotional intelligence in academic performance and deviant behavior at school. Personality and Individual *Differences, 36, 277-293.*

Petrides, K. V., Niven L., & Mouskounti, T. (2006), The trait emotional intelligence of ballet dancers and musicians. Psicothema, 18, 101–107.

Salovey, P., Mayer, J.D. (1990), Emotional Intelligence. Imagination, Cognition and Personality, 9(3), 185-211

Salovey, P., Mayer, J. D., Goldman, S., Turvey, C., & Palfai, T. (1995), Emotional attension, clarity, and repair: Exploring emotional intelligece using the Trait Meta-Mood Scale. In J.

W. Pennebaker (Ed.), Emotion, disclosure, and health. (pp. 125-154) Washington, DC: American Psychological Assocation.

Schutte, N.S., Malouff, J.M., Bobik, C., Coston, T.D., Greeson, C., Jedlicka, C., Rhodes, E., & Wendoorf, G. (2001), Emotional Intellingence and Interpersonal Relations. The Journal of Social Psychology, 141 (4), 523-536.

Schutte, N. S., Malouff, J. M., Hall, L. E., Haggerty, D. J., Cooper, J. T., Golden, C. J., & Dornheim, L. (1998), Development and validation of a measure of emotional intelligence. Personality and Individual Differences, 25, 167–177.

Schutte,N. S., Malouff, J. M, Simunek, M.,McKenley, J.,&Hollander, S. (2002),Characteristic emotional intelligence and emotional well-being. Cognition and Emotion, 16, 769–785.

Schwartz, Mark S. (2005), High Caliber and Emotional Awareness: An Examination of NCAA Division I College Athletes. Unpublished doctoral dissertation, University of Detroit Mercy, Detroit, Michigan.

Slaski, M., & Cartwright, S. (2002), Health and emotional intelligence: An exploratory study of retail managers. Stress and Health, 18, 63–68.

Tonsing, Tiffanye Vargas (2004), An Examination of Pre-game Speechs and Their Effectiveness in Increasing Athletes' Levels of Self-Efficacy and Emotion. Unpublished doctoral dissertation, Michigan State University

Trinidad, D.R. & Johnson, C.A. (2002), The association between emotional intelligence and early adolescent tobacco and alcohol use. Personality and Individual Differences, 32, 95-105.

Van Rooy, D. L., & Viswesvaran, C. (2004), Emotional intelligence: A meta-analytic investigation of predictive validity and nomological net. Journal of Vocational Behavior, 65, 71–95.

VanSickle, Jennifer Louise (2004), The Relationship Between Emotional Intelligence and Coaching Effectiveness in Division I Head Softball Coaches. Unpublished doctoral dissertation, University of Kentucky.

Weinberg, Robert S. & Gould, Daniel (2007), Foundations of Sport and Exercise Psychology. 4th ed. Human Kinetics.

Wong, C. and Law, K. (2002), “The effects of leader and follower emotional intelligence on performance and attitude”, The Leadership Quarterly, Vol. 13, 243-274.

Zizzi, S. J.,&Deaner,H. R.,&Hirschhorn,D. K. (2003), The relationship between emotional intelligence and performance among college baseball players. Journal of Applied Sport Psychology, 15, 262–269.

الملاحق

الملحق (١)

Self-Rated Emotional Intelligence Scale

The following set of items pertains to your insight into emotions. Please use the rating scale below to describe how accurately each statement describes *you*. Describe yourself as you generally are now, not as you wish to be in the future. Describe yourself as you honestly see yourself, in relation to other people you know of the same sex as you are, and roughly your same age. Please read each statement carefully, and then write the letter that corresponds to how inaccurately or accurately each statement describes you.

Very Inaccurate	Moderately inaccurate	Neither nor	Moderately accurate	Very accurate
1	**2**	**3**	**4**	**5**

Number	Domain	Item Wording
1.	P	By looking at people's facial expressions, I recognize the emotions they are experiencing.
2.	U	I am a rational person and I rarely, if ever, consult my feelings to make a decision (r).
3.	R	I have a rich vocabulary to describe my emotions.
4.	M1	I have problems dealing with my feelings of anger (r).
5.	M2	When someone I know is in a bad mood, I can help the person calm down and feel better quickly
6.	P	I am aware of the non-verbal messages other people send.

7.	U	When making decisions, I listen to my feelings to see if the decision feels right.
8.	R	I could easily write a lot of synonyms for emotion words like happiness or sadness
9.	M1	I can handle stressful situations without getting too nervous.
10.	M2	I know the strategies to make or improve other people's moods.
11.	P	I can tell when a person is lying to me by looking at his or her facial expression.
12.	U	I am a rational person and don't like to rely on my feelings to make decisions.
13.	R	I have the vocabulary to describe how most emotions progress from simple to complex feelings.
14.	M1	I am able to handle most upsetting problems.
15.	M2	I am not very good at helping others to feel better when they are feeling down or angry (r).
16.	P	My quick impressions of what people are feeling are usually wrong (r).
17.	R	My "feelings" vocabulary is probably better than most other persons' "feelings" vocabularies
18.	M1	I know how to keep calm in difficult or stressful situations.
19.	M2	I am the type of person to whom others go when they need help with a difficult situation.

Note. P = Perceiving Emotion, U = Use of Emotion, R = Understanding Emotion, M1 = Managing Emotion (self), M2 = Social Management, (r) = reverse scored.

مقياس الذكاء الانفعالي المرتبط بالذات

(Self-Rated Emotional Intelligence Scale**)**

مترجم للعربية

المجموعة التالية من الفقرات تخص نظرتك للانفعالات. أرجوا استخدام المعيار في الأسفل لوصف بدقة كل موقف يصفك. صف نفسك كما انت الآن بشكل عام، وليس كما تتمنى أن تكون في المستقبل، صف نفسك بأمانة كما ترى نفسك، في علاقتك مع الآخرين سوف تتعامل مع نفس جنسك ، وتقريبا مع نفس عمرك. أرجوك اقرا كل موقف بعناية ، وبعد ذلك قم بكتابة الرمز الذي يتمشى مع استجابتك من بين الخيارات المطروحة حسب المعيار.

الرقم	الفقرة
١	بالنظر إلى التعابير الوجهية للآخرين، أستطيع أن أتعرف على الانفعالات التي يبدونها.
٢	أنا شخص عقلاني، ونادرا ما أستشير مشاعري لاتخاذ القرار. **
٣	أمتلك مفردات غنية لوصف مشاعري.
٤	لدي مشاكل بالتعامل مع مشاعر الغضب. **
٥	عندما يكون شخص أعرفة في مزاج سيئ، استطيع المساعدة في تهدئته وتحسين شعوره بسرعة.
٦	أدرك الرسائل غير اللفظية التي يرسلها الآخرون.
٧	عندما أتخذ القرار، اقوم بالاستعانة بمشاعري لرؤية فيما إذا كان القرار صحيحا.

٨	أستطيع بسهولة كتابة العديد من المترادفات لكلمات الانفعالات مثل السعادة أو الحزن.
٩	أستطيع السيطرة على المواقف الضاغطة دون أن أبدو شديد العصبية.
١٠	أعرف الاساليب التي تجعل أو تحسن من مزاج الآخرين.
١١	أستطيع أن أقدر عندما يقوم شخص بالكذب علي بالنظر إلى تعابير وجهه أو وجهها.
١٢	أنا شخص عقلاني، ولا أعتمد على مشاعري لاتخاذ القرار.
١٣	امتلك المفردات لوصف كيفية تطور معظم الانفعالات من البسيط إلى المركب.
١٤	أنا قادر على السيطرة على معظم المشاكل المزعجة.
١٥	لست جيد جدا في مساعدة الآخرين للشعور بشكل افضل عند انحدار مشاعرهم أو الشعور بالغضب .**
١٦	انطباعاتي السريعة حول مايشعر الآخرين غالبا خاطئة.**
١٧	مفردات مشاعري من المحتمل أن تكون افضل من معظم مفردات مشاعر الأشخاص الآخرين.
١٨	أعرف كيف احتفظ بهدوئي في المواقف الصعبة أو الضاغطة.
١٩	أنا من نوعية الاشخاص حيث يلجأ إليهم الآخرين عندما يحتاجون للمساعدة في المواقف الصعبة.

غير دقيق بشدة	غيردقيق بشكل بسيط	لا دقيق ولا غير دقيق	دقيق بشكل بسيط	دقيق بشدة
١	٢	٣	٤	٥

مجالات المقياس:

- إدراك الانفعالات: **الفقرات (١ ، ٦ ، ١١ ، ١٦)**
- استخدام الانفعالات: **(٢ ، ٧ ، ١٢)**
- فهم الانفعالات: **(٣ ، ٨ ، ١٣ ، ١٧)**
- تنظيم الانفعالات: **إدارة الانفعالات في الذات (٤ ، ٩ ، ١٤ ، ١٨) + إدارة الانفعالات الاجتماعية (٥ ، ١٠ ، ١٥ ، ١٩)**

**** الفقرات: (٢، ٤ ، ١٥ ، ١٦) معكوسة.**

الملحق (٢)

مقياس الذكاء الانفعالي (SREIS) **المعدّل (للناشئين) ١٢-١٤ سنة**

أخي الطالب:-

المجموعة التالية من الفقرات تخص نظرتك للانفعالات.

- **صف نفسك كما أنت الآن بشكل عام، وليس كما تتمنى أن تكون في المستقبل.**
- **صف نفسك بأمانة.**
- **سوف تتعامل في علاقتك مع الآخرين مع نفس جنسك وعمرك تقريباً.**
- **اقرأ كل عبارة بعناية وضع علامة (/) في المكان المخصص بناءاً على مدى انطباق العبارة على حالتك من حيث الدقة أو عدمها من بين الخيارات المطروحة حسب المعيار.**

وشكراً لحسن تعاونكم

الباحث

رقم الفقرة	الفقرة	تنطبق عليّ بدرجة كبيرة جداً	تنطبق عليّ بدرجة كبيرة	تنطبق عليّ بدرجة متوسطة	تنطبق عليّ بدرجة قليلة	لا تنطبق عليّ
١	**أستطيع التعرف على انفعالات الآخرين من تعابير وجوههم.**					
٢	**أفكّر جيداً، ولا أستعين بمشاعري لاتخاذ القرار.**					
٣	**أستطيع وصف مشاعري بالعديد من الكلمات.**					
٤	**أجد صعوبة بالتعامل مع مشاعر الغضب.**					
٥	**عندما يكون شخص في مزاج سيئ، استطيع تهدئته وتحسين شعوره بسرعة.**					
٦	**أدرك الرسائل غير اللفظية التي يعبّر عنها الآخرين.**					
٧	**تتأثر عملية اتخاذ القرار بمشاعري.**					
٨	**أستطيع كتابة كلمات عديدة تعطي نفس المعنى لانفعال ما (مثل السعادة).**					
٩	**أستطيع السيطرة على المواقف الضاغطة دون**					

	أن أبدو شديد العصبية.					
١٠	أعرف الأساليب التي تحسّن من مزاج الآخرين.					
١١	أستطيع أن أكتشف أكاذيب الآخرين بالنظر إلى تعابير وجوههم.					
١٢	أفكّر جيداً، ولا أعتمد على مشاعري لاتخاذ القرار.					
١٣	أستطيع وصف تطوّر معظم الانفعالات من مشاعر بسيطة إلى معقدة (مثل: تطور الانزعاج إلى عدوان).					
١٤	أنا قادر على السيطرة على معظم المشاكل المزعجة.					
١٥	لست جيداً في مساعدة الآخرين للشعور بشكل أفضل عند شعورهم بالإحباط أو الغضب .					
١٦	أجد صعوبة في فهم ما يشعر به الآخرون.					
١٧	الكلمات التي أعبّر بها عن مشاعري أفضل من معظم الكلمات التي يعبّر بها الآخرون عن مشاعرهم.					
١٨	أعرف كيف أحتفظ بهدوئي في المواقف الصعبة أو الضاغطة.					

١٩	يلجأ إليّ الآخرون عندما يحتاجون للمساعدة في المواقف الصعبة.					

أبعاد المقياس:

- بعد إدراك الانفعالات: **(١ ، ٦ ، ١١ ، ١٦).**
- بعد استخدام الانفعالات: **(٢ ، ٧ ، ١٢).**
- بعد فهم الانفعالات: **(٣ ، ٨ ، ١٣ ، ١٧).**
- بعد تنظيم (إدارة) الانفعالات : **(٤ ، ٥ ، ٩ ، ١٠، ١٤ ، ١٥ ، ١٨ ، ١٩).**

*** الفقرات: (٢ ، ٤ ، ١٥ ، ١٦) معكوسة**

الملحق (٣)

TEIQue-SF

Instructions: Please answer each statement below by putting a circle around the number that best reflects your degree of agreement or disagreement with that statement. Do not think too long about the exact meaning of the statements. Work quickly and try to answer as accurately as possible. There are no right or wrong answers. There are seven possible responses to each statement ranging from ‘Completely Disagree’ (number 1) to ‘Completely Agree’ (number 7).

1 . . . . 2 . . . . 3 . . . . 4 . . . . 5 . . . . . 6 . . . . 7. . . . .

Completely Agree	**Completely Disagree**						
1.Expressing my emotions with words is not a problem for me.	1	2	3	4	5	6	7
2.I often find it difficult to see things from another person's viewpoint.	1	2	3	4	5	6	7
3. On the whole, I'm a highly motivated person.	1	2	3	4	5	6	7
4. I usually find it difficult to regulate my emotions.	1	2	3	4	5	6	7
5. I generally don't find life enjoyable.	1	2	3	4	5	6	7
6. I can deal effectively with people.	1	2	3	4	5	6	7
7. I tend to change my mind frequently.	1	2	3	4	5	6	7
8. Many times, I can't figure out what emotion I'm feeling.	1	2	3	4	5	6	7
9. I feel that I have a number of good qualities.	1	2	3	4	5	6	7
10. I often find it difficult to stand up for my rights.	1	2	3	4	5	6	7
11. I'm usually able to influence the way other people feel.	1	2	3	4	5	6	7
12. On the whole, I have a gloomy perspective on most things.	1	2	3	4	5	6	7
13. Those close to me often complain that I don't treat them right.	1	2	3	4	5	6	7
14. I often find it difficult to adjust my life according to the circumstances.	1	2	3	4	5	6	7
15. On the whole, I'm able to deal with stress.	1	2	3	4	5	6	7
16. I often find it difficult to show my affection to those close to me.	1	2	3	4	5	6	7
17. I'm normally able to "get into someone's shoes" and experience their emotions.	1	2	3	4	5	6	7
18. I normally find it difficult to keep myself motivated.	1	2	3	4	5	6	7
19. I'm usually able to find ways to control my	1	2	3	4	5	6	7

emotions when I want to.							
20. On the whole, I’m pleased with my life.	1	2	3	4	5	6	7
21. I would describe myself as a good negotiator.	1	2	3	4	5	6	7
22. I tend to get involved in things I later wish I could get out of.	1	2	3	4	5	6	7
23. I often pause and think about my feelings.	1	2	3	4	5	6	7
24. I believe I’m full of personal strengths.	1	2	3	4	5	6	7
25. I tend to “back down” even if I know I’m right.	1	2	3	4	5	6	7
26. I don’t seem to have any power at all over other people’s feelings.	1	2	3	4	5	6	7
27. I generally believe that things will work out fine in my life.	1	2	3	4	5	6	7
28. I find it difficult to bond well even with those close to me.	1	2	3	4	5	6	7
29. Generally, I’m able to adapt to new environments.	1	2	3	4	5	6	7
30. Others admire me for being relaxed.	1	2	3	4	5	6	7

Scoring key: Reverse-score the following items and then sum up all responses

I often find it difficult to show my affection to those close to me. (R) 16

I often find it difficult to see things from another person's viewpoint. (R) 2

I normally find it difficult to keep myself motivated. (R) 18

I usually find it difficult to regulate my emotions. (R) 4

I generally don't find life enjoyable. (R) 5

I tend to change my mind frequently. (R) 7

I tend to get involved in things I later wish I could get out of. (R) 22

Many times, I can’t figure out what emotion I'm feeling. (R) 8

I normally find it difficult to stand up for my rights. (R) 10

I tend to "back down" even if I know I'm right. (R) 25

I don't seem to have any power at all over other people's feelings. (R) 26

On the whole, I have a gloomy perspective on most things. (R) 12

Those close to me often complain that I don't treat them right. (R) 13

I find it difficult to bond well even with those close to me. (R) 28

I often find it difficult to adjust my life according to the circumstances. (R) 14

The scoring key below allows the derivation of *a priori* factor scores for the TEIQue-SF. The TEIQue-SF was designed to yield primarily global trait EI scores.

Well being: 5, 20, 9, 24, 12, and 27

Self-control: 4, 19, 7, 22, 15, and 30

Emotionality: 1, 16, 2, 17, 8, 23, 13, and 28

Sociability: 6, 21, 10, 25, 11, and 26

Note that items 3, 18, 14, and 29 contribute only to the global trait EI score.

مقياس الذكاء الانفعالي القائم على السمات المختصر (TEIQue-SF)

مترجم للعربية

التعليمات: أرجو الإجابة عن الفقرات في الأسفل من خلال وضع دائرة حول الرقم الذي يعكس تماماً موافقتك أو عدم موافقتك مع الفقرة، ولا تفكر طويلاً في المعنى الدقيق للجملة، اعمل بسرعة وبدقة عالية قدر الإمكان، ليس هناك أجابة صحيحة وأخرى خاطئة ، هناك سبعة إجابات ممكنة لكل فقرة تتراوح من عدم الموافقة تماماً (١) إلى موافق تماماً (٧).

١. **التعبير عن مشاعري بالكلمات ليس مشكلة لي.**
٢. **غالباً ما أجد صعوبة لفهم الأشياء من وجهة نظر الآخرين.**
٣. **بشكل عام ، أنا شخص ذو دافعية عالية.**
٤. **عادة ما أجد صعوبة لتنظيم انفعالاتي.**
٥. **بشكل عام أجد الحياة ممتعة.،**
٦. **استطيع أن أتعامل بشكل مؤثر مع الناس.**
٧. **أميل إلى تغيير عقليتي بشكل متكرر.**
٨. **في كثير من الأوقات، لا استطيع أن أوضح الانفعال الذي أشعر به.**
٩. **أشعر أنني أملك عدد من الخصائص الجيدة.**
١٠. **غالباً ما أجد أنه من الصعب الوقوف على حقوقي.**
١١. **عادة ما أكون قادراً في التأثير في الطريقة التي يشعر بها الآخرون.**
١٢. **بشكل عام ، أمتلك نظرة متشائمة لمعظم الأشياء.**
١٣. **القريبين مني غالباً ما يتذمرون حول عدم معاملتي لهم بالشكل الصحيح.**
١٤. **غالباً ما أجد صعوبة في تكييف حياتي مع الظروف المحيطة.**
١٥. **بشكل عام، أنا قادر للتعامل مع الضغوط.**
١٦. **غالباً ما أجد صوبة في إظهار حبي (عاطفتي) للأشخاص القريبين مني.**
١٧. **بشكل اعتيادي أنا قادر على " اقتحام " الآخرين واختبار انفعالاتهم.**
١٨. **بشكل اعتيادي أجد صعوبة لإبقاء نفسي محفزاً.**

١٩. عادة ما أكون قادراً على إيجاد الطرق للسيطرة على انفعالاتي عندما أريد ذلك.

٢٠. بشكل عام أنا مسرور في حياتي.

٢١. أصف نفسي كمفاوض جيد.

٢٢. أميل إلى أن الانخراط في أشياء، أتمنى لاحقاً لو أني استطيع أن أخرج منها.

٢٣. غالباً ما أتريث وأفكر في مشاعري.

٢٤. أعتقد أنني مليء بالقوى الشخصية.

٢٥. أميل إلى التراجع ، حتى لو كنت على حق.

٢٦. لا يبدو أنني أملك أية قوة مطلقاً على مشاعر الناس الآخرين.

٢٧. بشكل عام، أعتقد أن المسائل سوف تتم على نحو ممتاز في حياتي.

٢٨. أجد صعوبة بالإرتباط بشكل جيد مع الآخرين حتى مع الناس المقربين مني.

٢٩. بشكل عام أنا قادر على التكيف مع البيئات الجديدة.

٣٠. الآخرون يحترمونني لكوني أبدو مسترخياً.

- **نوعية الحياة** Well-being **وتضم الفقرات (** 5, 20, 9, 24, 12, and 27**)**
- **التحكم بالنفس** Self-control **وتضم الفقرات التالية (** 4, 19, 7, 22, 15, and 30**)**
- **الانفعالية** Emotionality **وتضم الفقرات التالية (**1, 16, 2, 17, 8, 23, 13, and 28**)**
- **الاجتماعية** Sociability **وتضم الفقرات التالية (** , 21, 10, 25, 11, and 26**)**

الفقــرات (١٦، ٢، ١٨، ٤، ٥، ٧، ٢٢، ٨، ١٠، ٢٥، ٢٦، ١٢، ١٣، ٢٨، ١٤) معكوسة.

ملاحظة: الفقرات (٣، ١٨، ١٤، ٢٩) تساهم فقط في مؤشر الذكاء الانفعالي الكلي.

الملحق (٤)

مقياس تقييم المواقف الانفعالية المرتبطة بالأداء لدى الناشئين في رياضة كرة القدم

- **فيما يلي بعض العبارات التي توضح سلوكك أو شعورك قبل أو أثناء المنافسة الرياضية.**
- **اقرأ كل عبارة بعناية وضع علامة (/) في المكان المخصص بناءاً على مدى انطباق العبارة على حالتك من بين الخيارات المطروحة حسب المعيار.**
- **ليس هناك إجابات صحيحة وأخرى خاطئة، ولكن المهم هو صدق إجابتك مع نفسك.**
- **لا تستغرق وقتاً طويلاً في التفكير في كل فقرة.**
- **ضع علامة واحدة أمام كل عبارة ولا تترك أي عبارة بدون إجابة.**

وشكراً لحسن تعاونكم

الباحث

رقم الفقرة	الفقرة	تنطبق عليّ بدرجة كبيرة جداً	تنطبق عليّ بدرجة كبيرة	تنطبق عليّ بدرجة متوسطة	تنطبق عليّ بدرجة قليلة	لا تنطبق عليّ
١	**عند اللعب أمام جمهور كبير أحمّله مسؤولية شعوري بالخوف.**					
٢	**أشعر بالحاجة المتكررة للتبول قبل الاشتراك في مباراة هامة.**					
٣	**أستخدم الخشونة مع اللاعب المنافس الذي يتعمّد إيذائي.**					
٤	**لا أعرف كيف أبدو مسترخياً بصورة إيجابية قبل المنافسات الهامة.**					
٥	**عندما يقوم منافسي باللعب ضدي بخشونة أحمّله مسؤولية شعوري بالغضب.**					
٦	**يخفق قلبي بقوة عند مواجهة جمهور كبير.**					
٧	**يهبط مستوى أدائي بشكل واضح عند مواجهة منافس قوي.**					
٨	**لا يمكنني وقف الأفكار السلبية (مثل: توقع خسارة**					

	المباراة، أو توقع تقديم مستوى رديء..) التي تراودني عند اللعب في المباراة.					
٩	عند انتقاد المدرب لي أحمّله مسؤولية شعوري بالقلق.					
١٠	أشعر أنّ عضلاتي مشدودة عند مواجهة منافس قوي.					
١١	تزداد أخطائي عندما تكون نتيجة فريقي متأخرة.					
١٢	ليس لدي معرفة بخطوات حل المشكلات التي تواجهني أثناء الأداء .					
١٣	عندما أرى الملعب ممتلئ بالجمهور أدرك كم هو سيء إذا أخطأت أمام هذا الجمهور.					
١٤	أشعر بالعصبية الشديدة عندما تكون نتيجة فريقي متأخرة والمباراة على وشك الانتهاء.					
١٥	أحتج على قرارات الحكم عندما أشعر بأنه خاطئ.					
١٦	لا أستطيع التركيز في نقاط محددة عندما أشعر أني مضطرب أو مشتت الانتباه أثناء الأداء.					
١٧	عندما تكون المنافسة قوية أدرك أنّ أي خطأ قد يسبب					

	الخسارة.					
١٨	كثيراً ما أشعر أني مشتت الانتباه عند الاشتراك في مباراة هامة.					
١٩	يكون أدائي في التدريب أفضل بكثير من أدائي في المباراة.					
٢٠	ليس لدي القدرة على التخطيط بشكل جيد فيما يتعلق بالمنافسة.					
٢١	عندما تكون نتيجة فريقي متأخرة يتبادر إلى ذهني مشاهد الخسارة.					
٢٢	أفقد قدرتي على التركيز عندما أحصل على بطاقة صفراء ظالمة من قبل الحكم.					
٢٣	أقوم بتوجيه اللوم إلى زميلي في الفريق عندما يضيع فرصة ثمينة.					
٢٤	لا أستطيع استبدال الأفكار السلبية التي تدور في ذهني أثناء المنافسة بأخرى إيجابية.					

أبعاد المقياس:

- **إدراك المتطلب البيئي: (١ ، ٥ ، ٩ ، ١٣ ، ١٧ ، ٢١)**
- **الاستجابة الجسمية والنفسية: (٢ ، ٦ ، ١٠ ، ١٤ ، ١٨ ، ٢٢)**
- **السلوك (النتيجة): (٣ ، ٧ ، ١١ ، ١٥ ، ١٩ ، ٢٣)**
- **مهارات التعامل : (٤ ، ٨ ، ١٢ ، ١٦ ، ٢٠ ، ٢٤)**

*** جميع فقرات المقياس معكوسة.**

تم بحمد الله

****